25
Любимых
СПЕЦИЙ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга «25 любимых специй» пошагово и вдумчиво знакомит читателей с миром разнообразных специй, местом их «рождения» и увлекательно описывает исторические события, кулинарные блюда и рецепты красоты, связанные с пряностями. Она полностью соответствует своему названию и жанру, а ее содержание станет настоящей находкой не только для кулинаров, но даже и для историков.

Сладость ванили, терпкость можжевельника, легкий аромат корицы… Еще ни одна национальная кухня не смогла обойтись в создании повседневных и праздничных блюд без аппетитных специй. Острые и невероятно ароматные пряности способны кардинально изменить вкус конкретного яства или просто нежно подчеркнуть звучание всех составных блюда. Они насыщают еду полезными минералами и витаминами, дарят бодрость и помогают привести в порядок эмоции и чувства после тяжелого рабочего дня. Но как именно человечество открыло для себя разнообразие ароматных специй? И каким образом эти острые, сладкие, бодрящие и тонизирующие пряности повлияли на становление цивилизации людей и распределение богатств и власти в мире?

Книга насыщена правдивыми историческими фактами и этнографическими описаниями разных стран мира. Она вполне может стать источником достоверной информации для людей, предпочитающих путешествовать по экзотичным уголкам планеты. Ее основная тема – описание специй и сферы их употребления – будет интересна многим читателям, а легкий стиль подачи не самого простого материала позволит прочесть книгу буквально «на одном дыхании». Ее содержание актуально для людей, чья домашняя библиотека наполнена полезными советами в разных областях повседневной жизни. После прочтения книга оставляет приятное впечатление и мотивирует провести кулинарные эксперименты со всеми описанными пряностями.

Алла Александрова, рецензент Издательства «Эдитус».

- Лидия Резник
  - ○
  - ○ От автора
  - ○ Специи – тайная кладезь природы
  - ○ Ваниль
    - ■

- Палочки и мякоть ванили
- Цветки ванили
- Использование ванили в кулинарии
- Рецепт
- Калорийность ванили
- Пищевая ценность в 100 граммах:
- Использование ванили в медицине
- Использование ванили в эзотерике
- Использование ванили в парфюмерии
- Рецепт
- Легенда о ванили
- Ванильный экстракт
- Ванильная эссенция
- Ванильный порошок
- Ванильный сахар
- Ванилин
- Мадагаскар
    -
    - Государственное устройство
    - Экономика
    - Туризм
    - Достопримечательности Мадагаскара
    - Национальная кухня Мадагаскара
    - Королева специй – Ваниль
- Гвоздика
    -
    - Цветки гвоздики
    - Использование гвоздики в кулинарии
    - Рецепт
    - Пищевая ценность в 100 граммах:
    - Использование Гвоздики в медицине
    - Использование гвоздики в эзотерике
    - Использование гвоздики в парфюмерии
    - Рецепт
    - Масло гвоздики
    - Противопоказания и дозировки
    - Занзибар (Танзания)
        -
        - Государственное устройство
        - История
        - Экономика
        - Внешняя торговля
        - Туризм
        - Озера

- Вулканы
- Пляжный отдых
- Дайвинг
- Глубоководная рыбалка
- Сафари
- Охота
- Пеший туризм
- Достопримечательности Занзибара
- Национальная кухня Танзании (Занзибара)
- Остров специй
- Это интересно…

- Кардамон
  -
  - Использование кардамона в кулинарии
  - Рецепт
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Использование кардамона в медицине
  - Вред кардамона
  - Использование кардамона в эзотерике
  - Использование кардамона в парфюмерии
  - Рецепт
  - Масло кардамона
  - Легенда о кардамоне
  - Шри-Ланка (Цейлон)
    -
    - Государственное устройство
    - История
    - Экономика
    - Туризм
    - Национальная кухня Шри-ланки (Цейлона)
    - Остров чая
    - Это интересно…
    - Польза и вред кокоса
- Имбирь
  -
  - Использование имбиря в кулинарии
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Рецепт
  - Использование имбиря в медицине
  - Использование имбиря в эзотерике
  - Использование имбиря в парфюмерии
  - Рецепт
  - Противопоказания
  - Имбирное масло

- Китай
  -
  - Государственное устройство
  - История
  - Экономика
  - Туризм
  - Национальная кухня Китая
  - Это интересно…
  - Жизненные уроки от Конфуция
- Куркума
  -
  - Использование куркумы в кулинарии
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Куркумин
  - Куркуминоиды
  - Рецепт
  - Использование куркумы в медицине
  - это интересно…
  - Вредные свойства куркумы
  - Использование куркумы в эзотерике
  - Использование куркумы в парфюмерии
  - Рецепт
  - Масло куркумы
  - А знаете ли Вы…
  - Индия
    -
    - Государственное устройство
    - История
    - Экономика
    - Экономика Индии в 19-м веке
    - Экономика Индии в 20-м веке
    - Экономика Индии сегодня
    - Туризм
    - Достопримечательности
    - Национальная кухня
    - Традиции Индийской кухни
    - Религия
    - 10 интересных фактов об Индии
- Мускатный орех
  -
  - Использование Мускатного ореха в кулинарии
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Рецепт
  - Использование мускатного ореха в медицине

- Вредные свойства мускатного ореха
- Использование мускатного ореха в эзотерике
- Использование мускатного ореха в парфюмерии
- Масло мускатного ореха
- А знаете ли Вы…
- Молуккские острова
  -
  - Государственное устройство
  - История
  - Экономика
  - Туризм
  - Национальная кухня
    -
    - Крупа саго
    - Состав и полезные свойства
    - Калорийность
  - Секрет Индонезии
- Бадьян
  -
  - Использование бадьяна в кулинарии
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Рецепт
  - Использование бадьяна в медицине
  - Вредные свойства бадьяна
  - Использование бадьяна в эзотерике
  - Использование бадьяна в парфюмерии
  - Масло бадьяна
  - А знаете ли Вы…
  - Вьетнам
    -
    - Государственное устройство
    - История
    - Экономика
    - Туризм
    - Объекты всемирного наследия ЮНЕСКО во Вьетнаме:
    - Достопримечательности
    - Национальная кухня
    - Традиции вьетнамской кухни
    - Это интересно…
- Корица
  -
  - Использование корицы в кулинарии
  - Рецепт

- Пищевая ценность в 100 граммах:
- Использование корицы в медицине
- Предостережения
- Использование корицы в Эзотерике
- Использование корицы в косметологии
- Рецепт
- Масло корицы
- Мьянма (Бирма)
  -
  - Государственное устройство
  - История
  - Экономика
  - Туризм
  - Достопримечательности
  - Национальная кухня Мьянмы
  - 10 интересных фактов о мьянме
  - Важный проект
- Перец
  -
  - Использование перца в кулинарии
  - Рецепт
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Использование перца в медицине
  - Предостережения
  - Использование перца в эзотерике
  - Использование перца в косметологии
  - Масло перца
  - Пиперин
  - Тайланд
    -
    - Государственное устройство
    - История
      -
      - Древнейшие государства народов Таи
    - Экономика
    - Туризм
    - Достопримечательности
    - Национальная кухня
      -
      - Тайские супы
      - Рыба в тайской кухне
      - Мясо в тайской кухне
      - Кокосовое молоко в тайской кухне

- Сладости тайской кухни
- Напитки тайской кухни
- 10 интересных фактов о Таиланде

○ Кориандр
-
- Использование кориандра в кулинарии
- Рецепт
- Пищевая ценность в 100 граммах:
- Использование кориандра в медицине
- Предостережения
- Использование кориандра в эзотерике
- Использование кориандра в косметологии
- Масло кориандра
- Марокко
  -
  - Государственное устройство
  - История
  - Экономика
  - Туризм
  - Достопримечательности
  - Национальная кухня
  - 10 интересных фактов о Марокко

○ Лавр
-
- Использование лавра в кулинарии
- Рецепт
- Пищевая ценность в 100 граммах:
- Использование лавра в медицине
- Предостережения
- Использование лавра в эзотерике
- Использование лавра в косметологии
- Масло лавра
- Греция
  -
  - Государственное устройство
  - История
  - Экономика
  - Туризм
  - Достопримечательности
  - Национальная кухня
  - 10 интересных фактов о Греции

○ Шафран
-
- Использование шафрана в кулинарии

- Рецепт
- Пищевая ценность в 100 граммах:
- Использование шафрана в медицине
- Предостережения
- Использование шафрана в эзотерике
- Использование шафрана в косметологии
- Масло шафрана
- Иран. Исламская республика
  -
  - Государственное устройство
  - История
  - Экономика
  - Туризм
  - Достопримечательности
  - Национальная кухня
  - 10 интересных фактов об Иране

○ Горчица
-
- Использование горчицы в кулинарии
- Семена горчицы белой
- Семена горчицы черной
- Семена горчицы сарептской
- Рецепт
- Пищевая ценность в 100 граммах:
- Использование горчицы в медицине
- Использование горчицы в эзотерике
- Использование горчицы в косметологии
- Масло горчицы
- Франция. Бургундия – Дижон
  -
  - Государственное устройство
  - Административное деление
  - История
  - Экономика
  - Туризм: Бургундия – Дижон
  - Достопримечательности
  - Национальная кухня

○ Тимьян
-
- Использование тимьяна в кулинарии
- Рецепт
- Пищевая ценность в 100 граммах:
- Использование тимьяна (чабреца) в медицине
- Использование тимьяна в эзотерике

- Использование тимьяна в косметологии
- Масло тимьяна
- Испания
- Государственное устройство
- История
- Экономика
- Туризм
- Достопримечательности
- Национальная кухня
  -
  - Закуски
  - Салаты
  - Это интересно…
- Дуэнде – дух фламенко

- Зира
  -
  - Использование зиры в кулинарии
  - Рецепт
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Использование зиры в медицине
  - Противопоказания
  - Использование зиры в аюрведе
  - Использование зиры в косметологии
  - Масло зиры
  - Республика Мальта – остров Комино
    -
    - Государственное устройство
    - История
    - Экономика
    - Туризм
    - Достопримечательности
    - Национальная кухня
- Эстрагон
  -
  - Использование эстрагона в кулинарии
  - Рецепт
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Использование эстрагона в медицине
  - Использование эстрагона в эзотерике
  - Использование эстрагона в косметологии
  - Масло эстрагона
  - Сочетаемость с другими ингредиентами
  - Меры предосторожности
  - Монголия

- Государственное устройство
- История
- Экономика
- Туризм
- Достопримечательности
- Национальная кухня
- Это интересно…

- Розмарин
  - Использование розмарина в кулинарии
  - Рецепт
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Использование розмарина в медицине
  - Использование розмарина в эзотерике
  - Использование розмарина в косметологии
  - Розмарин для похудения
  - Масло розмарина
  - Португалия
    - Государственное устройство
    - История
    - Экономика
    - Туризм
    - Достопримечательности
    - Национальная кухня
    - Это интересно…
- Орегано
  - Использование орегано в кулинарии
  - Рецепт
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Использование орегано в медицине
  - Использование орегано в эзотерике
  - Использование орегано в косметологии
  - Масло орегано
  - Египет, арабская республика
    - Государственное устройство
    - История
    - Экономика
    - Туризм
    - Достопримечательности
    - Национальная кухня

- Национальные египетские закуски
- Это интересно…

- Барбарис
  -
  - Использование барбариса в кулинарии
  - Рецепт
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Использование барбариса в медицине
  - Использование барбариса в эзотерике
  - Использование барбариса в косметологии
  - Это интересно…
  - Крым
    -
    - Государственное устройство
    - История
    - Экономика
    - Туризм
    - Достопримечательности
    - Национальная кухня
    - Это интересно…
- Тмин
  -
  - Использование тмина в кулинарии
  - Рецепт
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Использование тмина в медицине
  - Использование тмина в эзотерике
  - Использование тмина в косметологии
  - Это интересно…
  - Турция
    -
    - Государственное устройство
    - История
      -
      - Османская империя
    - Экономика
    - Туризм
    - Достопримечательности
    - Национальная кухня Турции
    - 10 интересных фактов о Турции
- Базилик
  -
  - Использование базилика в кулинарии
  - Рецепт

- Пищевая ценность в 100 граммах:
- Использование базилика в медицине
  -
  - Клеточная защита
  - Антибактериальное действие
  - Противовоспалительное действие
  - Источник витаминов и микроэлементов
  - Другие свойства
- Использование базилика в эзотерике
- Использование базилика в косметологии
- Это интересно…
- Италия
  -
  - Государственное устройство
  - История
  - Экономика
  - Туризм
  - Достопримечательности
  - Национальная кухня
  - 10 интересных фактов об Италии

○ Майоран
-
- Использование майорана в кулинарии
- Рецепт
- Пищевая ценность в 100 граммах:
- Использование майорана в медицине
- Использование майорана в эзотерике
- Использование майорана в косметологии
- Майоран для похудения
- Это интересно…
- Алжир, Народная Демократическая Республика
  -
  - Государственное устройство
  - История
  - Экономика
  - Туризм
  - Достопримечательности
  - Объекты ЮНЕСКО Алжира
  - Национальная кухня Алжира
  - 10 интересных фактов об алжире

○ Фенхель
-
- Использование фенхеля в кулинарии
- Рецепт

- Пищевая ценность в 100 граммах луковиц фенхеля:
- Пищевая ценность в 100 граммах семян фенхеля:
- Использование фенхеля в медицине
- Использование фенхеля в эзотерике
- Использование фенхеля в косметологии
- Это интересно…
- Германия. Саксония
  -
  - Государственное устройство
  - Экономика
  - Туризм
  - Достопримечательности
  - Национальная кухня Германии
  - Это интересно…
- Можжевельник
  -
  - Использование можжевельника в кулинарии
  - Рецепт
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Использование можжевельника в медицине
  - Использование можжевельника в эзотерике
  - Использование можжевельника в косметологии
  - Это интересно…
  - Япония
    -
    - Государственное устройство
    - История
    - Экономика
    - Туризм
    - Достопримечательности
    - Национальная кухня Японии
    - Это интересно…
- Мята перечная
  -
  - Использование мяты перечной в кулинарии
  - Рецепт
  - Пищевая ценность в 100 граммах:
  - Использование мяты перечной в медицине
  - Противопоказания
  - Использование мяты перечной в эзотерике
  - Использование мяты перечной в косметологии
  - Масло мяты перечной
  - Великобритания

- Государственное устройство
- История
- Экономика
- Туризм
- Достопримечательности
- Национальная кухня
- Это интересно…

- Специи от паразитов
- Заключение
- Об авторе
  -
  - Рецензия
  - Ссылки:

- notes
  - 1
  - 2

Лидия Резник
25 любимых специй

Посвящается моим любимым девочкам – Марии, Софии, Злате.

© Резник Л., 2017
© Оформление. Издательство «Эдитус», 2017

От автора

Написанию этой книги способствовал мой интерес к загадкам, которые таят в себе специи. С тонким, терпким шлейфом ароматов они будоражат воображение, переливы цветовой палитры притягивают внимание, и различные по размеру и форме специи хранят в себе свой информационный код природы, наполненный витаминами, минеральными солями, ферментами и эфирными маслами.

За эти разнообразные вкусовые качества история ведет свою летопись, в которой перекликаются сюжеты арабского владения рынком специй и его распространение на Средиземноморье. Благодаря, в том числе, торговле специями, Венеция наращивала свою мощь, как влиятельная морская держава, перехватив место первенства в торговле пряностями и специями у арабов. За монополию на рынке специй разгорелся конфликт между Голландией и Англией, который длился около 200 лет. Америка, присоединившись позже за передел рынка специй, наполнила его новыми видами пряностей и расширила производство и сбыт.

В конце концов после войн, конфликтов, свершившихся переделов рынка специй сформировались основные центры влияния: Лондон, Гамбург, Роттердам, Сингапур и Нью-Йорк. В конце 19-го века пряности выращивались, главным образом, в колониальных владениях Англии, Франции, Голландии. Крупными производителями также оставалась КНР и Мексика, а основными экспортерами специй являются Индия, Вьетнам, Индонезия и Бразилия.

В то же самое время лидером по экспорту кориандра, например, является Марокко, Египет, Австралия, Болгария, Румыния. По поставкам тмина лидируют такие страны, как Россия, Сирия, Иран. Индия, например, экспортирует в год около 230–250 000 т/год различных специй, а крупнейшим перевалочным пунктом считается Сингапур, где сырье перерабатывают и фасуют. Второй по величине экспортной державой специй является Вьетнам.

Самой важной специей, которая влияет на состояние всего рынка специй – является перец: паприка, чили, кайенский, белый, черный. Именно этот продукт определяет обороты всего рынка специй, влияет на формирование цен. На экспорт перца из Вьетнама, Индии, Малайзии и Индонезии приходится более 180 000 т/год.

Самыми дорогими специями являются шафран, кардамон и натуральная ваниль.

Не правда ли, богатая страновая история пряностей и специй, которая предопределила формирование традиций и культуру многих стран, повлияла на развитие пищевой промышленности, медицины, науки и др.?

В воспроизводственном процессе рынка специй участвуют миллионы людей, формируя устойчивый рынок труда. Миллиарды долларов вращаются между производителями и конечными потребителями специй, делая данный сегмент рынка инвестиционно-привлекательным.

И я, как конечный потребитель специй, решила для Вас, уважаемые читатели, написать про свои любимые 25 специй с одновременным путешествием в те страны, родиной которой они являются, либо в те страны, где специи производятся в промышленных масштабах.

Написанное и осмысленное мною о свойствах и разнообразии специй открывает мир, полный знаний истории, культуры, традиций, здорового образа жизни и манящих путешествий туда, где специи являются неотъемлемой частью образа жизни человека.

Я хочу поблагодарить Вселенную и Бога за внимание на то богатство природы, которое открыло для меня новый мир – мир специй, а вместе с ним его многообразие, богатство и неограниченность познания.

Специи – тайная кладезь природы

Специи имеют богатую и длинную историю завоевания мира вкусов, ароматов и применения в медицине, кулинарии, ароматерапии, аюрведе и эзотерике.

Особенно много знали о специях жители Индии и Дальнего Востока, которые употребляли их, придавая простым блюдам тонкий аромат и приятный вкус. Черный перец, корица, имбирь, куркума и кардамон – первые приправы, получившие широкое распространение в Индии.

О специях знали много в Древнем Египте – об этом говорят записи на папирусах, где писалось подробно о свойствах этих продуктов и их применении в кулинарии, медицине и косметологии.

В древних трактатах Китая указывается, как использовались бутоны гвоздики в качестве освежающего средства перед тем, как попасть на аудиенцию к императору.

Аюрведическая медицина в своей основе использовала для лечения различные природные компоненты, включая специи.

Целебные свойства этих продуктов предопределили интерес к местам их обитания. Приблизительно в 2000 г. до н. э. активизировалась торговля по всему миру, начиная с Ближнего Востока, когда корица и перец стали доставляться в Европу.

Более 5 тысяч лет до н. э., когда наладилась торговля между странами Ближнего Востока и Средиземноморской частью

Европы, рынок специй находился под влиянием арабов. Продавая их Римской империи, затем торговцы распространяли продукты по всему Средиземноморью. При этом цена на специи увеличивалась в разы от их первоначальной стоимости.

Основными центрами торговли были Багдад и Басра, но с падением Римской империи рынок специй стал подвергаться переделу и различным религиозным запретам со стороны католической церкви. В конце концов, Венеция, Генуя и Пиза выторговали для себя статус новой морской державы, и торговля специями вновь приобрела свою мощь.

Путешественник Марко Поло развеял ранее созданные мифы арабов, что на караванном пути встречаются различные змеи, кишащие в своем изобилии, или о чудовищах, оберегающих специи. Его рассказы о том, что на островах свободно растет перец, мускатный орех, гвоздика и другие полезные растения, сподвигли многих мореплавателей снарядить корабли и отправиться в путешествие за чудодейственными, ароматными продуктами. А Венеция тем временем продолжала торговлю специями, став самым богатым городом Европы.

Открытие ближайшего пути до Индии Васко да Гама позволило наладить торговые отношения между Португалией и Индией и перехватить первенство в торговле специями Лиссабону.

За владение рынком специй велись настоящие войны, страдало островное население, которому колонизаторы запрещали разводить эти растения в собственных целях. Появление молодых побегов на острове вызывало беспокойство у них и разбирательство с местным населением, пока не выяснили, что птицы являются разносчиками семян той либо иной специи.

Таким образом, в то время сферы влияния были поделены между арабами, Венецией и Лиссабоном. А позже, когда Колумб открыл Новый Свет, в Европу стали завозиться перец чили, душистый перец, ваниль, столицей специй стала Голландия. Ее двухсотлетняя война с Англией завершилась спадом цен на специи, и Америка на какой-то период стала лидером в этой области.

В настоящее время основными рынками специй являются Лондон, Гамбург, Роттердам, Сингапур и Нью-Йорк.

Богатая история приправ предопределила влияние на развитие культуры национальных кухонь различных стран, их переплетение и разнообразие.

В настоящее время невозможно представить ни одну кухню мира без специй. Они определяют вкус блюд, их цвет и тонкий шлейф аромата.

Многие пряности обладают способностью влиять на вкусовые качества продукта, делать их мягче, или более нежными, или хрустящими. Ваниль и бергамот обогащают продукт ароматом, не меняя вкуса и консистенции. Бадьян, например, не позволяет засахариваться варенью.

Специи богаты витаминами, минеральными солями, эфирными маслами, ферментами, белками, обогащают ими пищу и сообщают продукту лечебные свойства.

Открывая тайны специй, мы находим ключ к своему здоровью.

Приправы подавляют рост и развитие болезнетворных микробов, активизируют вывод шлаков и токсичных веществ из организма, укрепляют иммунную систему, омолаживают и оздоравливают органы человека на клеточном уровне, наполняют организм энергией силы, свежести и бодрости.

Применение специй в косметологии раскрывает более полно их свойства и использование. Так, например, черный перец с солью рекомендуется использовать для укрепления и улучшения состояния десен. Такой смесью нужно делать их массаж после чистки зубов. Перец улучшит кровообращение, а соль очистит, укрепит и снимет воспаления.

Широкое применение в косметологии получила куркума. Она является сильнейшим антиоксидантом, хорошо убирает угри и покраснения на коже, очищает ее.

Имбирь обладает сильнейшим антисептическим действием, устраняет вялость и утомляемость кожи, омолаживает, тонизирует, восстанавливает и стимулирует ее клетки.

Хорошо на волосы влияет ваниль. Маска с добавлением этой пряности со временем делает их густыми, блестящими и шелковистыми благодаря тому, что способна отлично увлажнять кожу головы.

Чтобы оздоровить и улучшить состояние волос, используют отвар из пажитника. В качестве компрессов и припарок его измельченные семена используются для лечения различных кожных болезней – экзем, гнойных ран, фурункулов, а также перхоти и бородавок.

Положительно влияет на кожу мускатный орех. Он омолаживает ее, стимулирует регенерацию тканей, замечательно подойдет для ухода за увядшей, постаревшей, морщинистой кожей. Хорошо борется с грибковыми инфекциями, чесоткой и лишаями. Добавляется в незначительных количествах, так как обладает раздражающим эффектом.

О специях можно писать много, истории интересные и увлекательные. Поэтому настал час каждой из них уделить

немного больше внимания.

Итак, перевернем страницу…

Ваниль

Это многолетнее растение, представляющее собой вьющуюся травянистую лиану из рода орхидей с довольно длинными, взбирающимися на деревья стеблями, которые дают развитие многочисленным воздушным корням, поглощающим влагу из насыщенного парами воды тропического воздуха.

Сочные листья имеют форму удлиненного эллипса и дуговое жилкование. Растение насчитывает 110 видов, однако только два вида – Vanilla planifolia и Vanilla pompona – и их гибриды дают плоды, из которых получают ароматное вещество, остальные виды ванили имеют чисто декоративное значение.

Родиной ванильного дерева являются тропические леса Юго-Восточной Мексики и Центральной Америки.

По сведениям, в 1915 году царь ацтеков Монтесума якобы угощал завоевателя Мексики испанца Эрнана Кортеса (1485–1547) ароматизированным ванилью напитком какао.

Вскоре после завоевания Мексики эти редкие, дорогие стручки ванили из Нового Света попали к испанскому двору и оттуда начали свое триумфальное шествие по европейским королевским домам. Горячий шоколадный напиток, ароматизированный ванилью, стал модным в высших слоях общества.

В XVIII веке европейские ботаники и садоводы тщетно пытались выращивать ваниль в теплицах, не приживалась она и в

тропических регионах за пределами Мексики. В Европе удалось вырастить саженцы и добиться обильного цветения ванили в теплице, но завязей и тем более плодов получить не удавалось. Причина этой неудачи была обнаружена лишь в 1836–1837 гг.: только в экосистеме Мексики есть колибри и определенные виды насекомых, обеспечивающие сложное опыление этой орхидеи. Когда же удалось воспроизвести их функцию путем опыления вручную, ваниль стала плодоносить и в теплицах. Это открытие постепенно свело на нет испано-мексиканскую монополию на ваниль, и для колониальных держав открылась возможность создания обширных плантаций новых культур в подходящих по климату регионах.

Палочки и мякоть ванили

Плоды в коробочках, в так называемых стручках, могут достигать в длину 25 см, их ширина перед ферментацией, при которой они приобретают коричневый цвет, достигает 1,5 см. В них содержится темная мякоть, в которой располагается множество крохотных черных семян.

Созревшие плоды используются как пряность, однако самым сильным ароматом обладают семена и маслянистая жидкость, находящиеся в стручке-коробочке. Аромат придает глюкованилин – особый гликозид, и больше всего его содержится в недозрелых стручках. Из лигнина, содержащегося в древесине, получают синтетический ванилин.

Цветки ванили

раскрываются только на один день. Цветет она очень красивыми желто-зелеными, белыми или кремовыми цветками, собранными в кисть. Околоцветник составлен пятью продолговатыми листочками; шестой листочек, образующий так называемую «губу», свернут в трубочку и содержит одну тычинку и пестик. Подобное расположение крайне затрудняет опыление, поэтому на родине оно осуществляется отдельными видами чешуекрылых бабочек, а при выращивании в культуре практикуется искусственное опыление кисточкой.

Существует множество сортов ванили, но самой лучшей считается мадагаскарская. В 1898 году впервые были заложены коммерческие плантации, производившие до 200 тонн стручков в год. Мадагаскар до сих пор остается лидером продаж этой специи – 97 % мирового производства приходится на его долю.

● Мексиканская ваниль, Vanilla planifolia, растущая на своей исторической родине, в Мексике, считается самой высококачественной и дорогой. *Однако, если при посещении этой страны вам захочется приобрести эту местную знаменитость, не покупайте ее на туристических базарах – здесь часто продают под видом натуральной ванили ее экстракт, смешанный с экстрактом бобов тонка, содержащий алкалоид кумарин. На вкус и запах отличить этот экстракт от экстракта натуральной ванили очень трудно, однако кумарин небезопасен для печени. В США, например, он запрещен к использованию при производстве продуктов питания.*

● Бурбонская, или мадагаскарская, ваниль представляет собой несколько культурных сортов Vanilla planifolia. Это ваниль лучшего качества с длинными стручками длиной 20–25 сантиметров. Она прямой потомок мексиканской ванили, полностью ассимилировавшейся на островах Индийского океана (Мадагаскар, Коморы и Реюньон). Бывшее название Реюньона – остров Бурбон, отсюда и название – бурбонская ваниль.

● Вест-индская ваниль представляет собой культивар Vanilla pompona, успешно выращиваемый на островах Карибского бассейна, в странах Центральной и Южной Америки. У нее более короткие стручки, да и качество пониже.

● Таитянская ваниль (Vanilla tahitiensis), растущая на островах Французской Полинезии, Таити и Ниюэ, является гибридом ванили плосколистной (Vanilla planifolia) и ванили душистой (Vanilla odorata). Появление ванили плосколистной в этом столь отдаленном регионе – почти кругосветное

путешествие: в Полинезию с Филиппин ее привез французский адмирал Франсуа Альфонс Амелен (Francois Alphonse Hamelin, 1796–1864), куда она, в свою очередь, была доставлена на торговом галеоне с Гватемалы. Ее плоды отличаются красновато-бурой окраской, длина стручков – 12–14 сантим*етров. Однако качество этой ванили считается самым низким.*

Использование ванили в кулинарии

Ваниль – самая тонкая пряность, которая используется в кулинарии. Ее добавляют во всевозможные сладкие блюда: в варенье, печенье, пирожные, торты, кексы, пряники, сладкие пироги, пудинги, творожные изделия, кремы, кисели, компоты, муссы, десертные блюда из фруктов, сладкие фруктовые и молочные супы, соусы и желе. Ваниль является основным ароматизатором мороженого, большинство людей считают ее основным, базовым запахом этого лакомства. Добавленная в какао и кофе, имеющие свой неповторимый аромат, ваниль, смешиваясь с ними, усиливает их запах и позволяет получить новое оригинальное сочетание, придавая неповторимое очарование этим продуктам.

Рецепт

Ингредиенты /8 порций/Хлеб
Мука пшеничная 800 грамм
Молоко 3,5 % 150 мл.
Масло сливочное 150 грамм
Сахар 200 грамм
Сухие дрожжи 10 грамм
Кориандр молотый 1/2 столовой ложки
Кардамон 1/4 чайной ложки
Ванильный стручок 1 штука
Коньяк 50 мл
Апельсины 1 штука
Апельсиновые цукаты 100 грамм
Изюм 100 грамм
Смородина сушеная 50 грамм
Орехи кедровые 100 грамм
Яйцо куриное 2 штуки

Молоко подогреть вместе с распотрошенным стручком ванили, дать настояться минут десять, после чего добавить дрожжи и дать постоять еще десять минут, пока молоко не начнет слегка пузыриться.

1. В миксере смешивать сливочное масло комнатной температуры с сахаром до тех пор, пока смесь не станет довольно пышной и белесой по цвету. Тогда добавить к этой смеси коньяк, цедру апельсина, кориандр, кардамон и яйца, смешивать еще минуту-другую, после чего добавить молоко с ванилью и дрожжами, а потом, когда молоко вмешается, всыпать просеянную муку. Через две-три минуты замешивания миксером теста надо добавить в него мелко нарезанные цукаты, изюм, смородину и кедровые орешки.

2. Тесто после всех этих пертурбаций должно оставаться достаточно влажным и липнуть к рукам. Его надо переложить в миску, накрыть салфеткой и поставить в теплое место, например, в духовку, включенную на температуру 40–50 градусов. Стоять ему надо три часа. Оно поднимется, но внешне не слишком значительно.

3. Через три часа разогреть духовку (убрав оттуда тесто, если вы держали его там) до 195 градусов, переложить тесто в форму, смазав ее небольшим количеством сливочного масла. Поставить форму в духовку на сорок пять минут. Готовый хлеб остудить. Подавать к сладкому белому вину.

Калорийность ванили

Ваниль обладает высокой калорийностью. На 100 г продукта приходится 288 ккал. Поэтому не стоит увлекаться добавлением этой пряности во время приготовления пищи, т. к. это может привести к появлению лишнего веса.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 0,05 гр
Жиры 0,05 гр
Углеводы 12,65 гр
Зола 0,25 гр
Вода 52,6 гр
Калорийность: 288 кКал

Использование ванили в медицине

Показаниями к применению являются: невроз, гнев, расстройства сна, бессонница, задержка менструации, климактерические расстройства, склонность к алкоголизму, сахарный диабет (профилактика и лечение), метеоризм, колит, кишечные колики, заболевания прямой кишки.

В народной медицине ваниль применяется при расстройстве нервной системы, психических заболеваниях, лихорадке, хлорозе, диспепсии, ревматизме, сонливости, для усиления пищеварения. Особенно ценится как средство для лечения малокровия и средство, возбуждающее и стимулирующее мышечную деятельность. Способ применения эфирного масла – любой, кроме смазывания слизистой рта, закапывания в уши и нос, полоскания и микроклизмы. Варианты применения – ароматизация (воздуха, сухого чая, белья), растирание, компресс, уход за кожей тела, аромаванна, аромамассаж.

Использование ванили в эзотерике

Ваниль оживляет, гармонизирует энергетику семьи. *Масло* помогает услышать то, что говорит собеседник, и встать на место человека, с которым Вы общаетесь. *Аромат* способствует избавлению от стресса и депрессии, гармонизирует, снимает усталость, усиливает чувственность, создает романтическую атмосферу.

Ваниль считается растением Юпитера, стихия – огонь, аура теплая.

Ваниль повышает жизненную силу, улучшает умственные способности, используют ее в ритуалах, нацеленных на приобретение силы.

Аромат этой пряности снимает раздражение, приносит чувство душевного комфорта, успокаивает. Целые бобы добавляют в любовные талисманы или носят на теле (для тех же целей).

В магии ванили соответствует понятие чистоты, женской привлекательности и привязанности.

Использование ванили в парфюмерии

Во многих культурах ваниль считалась афродизиаком, а в 18-м веке врачи выписывали ее мужчинам, страдающим от импотенции. Многие современные мужчины признаются, что ваниль – их любимый аромат, один из немногих, способных как вызывать нежные чувства, так и заставить сходить с ума от страсти.

Ее эфирное масло уменьшает раздражение и воспаление кожи, а также используется для смягчения и повышения ее эластичности.

Рецепт

Антицеллюлитный скраб для тела на зернах кофе. Ингредиенты: 3/4 стакана сахара,1/4 стакана кофе, 10 капель ванильного масла, 10 мл миндального масла. Смешиваем кофе и сахар, затем добавляем миндальное масло, перемешиваем до образования жидкой массы, добавляем масло ванили. Если смесь густая – берем еще немного миндального масла. Скраб применяем во время мытья, он делает кожу более эластичной и мягкой. Не применять на лице и на нежной или поврежденной коже. Хранить в холодильнике 1–2 недели.

При нанесении на кожу масло ванили вызывает ощущение легкого холода на протяжении 1–2 минут.

● Эфирное масло ванили удивительно нежно пахнет. Это масло – натуральный и сильный афродизиак, который способствует пробуждению в человеке чувственности и инстинктов. Кроме того, эфирное масло этого душистого растения оказывает седативное действие. Специалисты советуют применять его после тяжелого рабочего дня: оно расслабит и успокоит. Эфирное масло применяют для массажей и для ванн. В ванну нужно добавить 2–5 капель ванильного масла – и можете принимать аромаванну. Массаж делается следующим образом: надо смешать 3–5 капель масла с 15 граммами обычного масла для массажа и произвести массажные упражнения.

Легенда о ванили

До наших дней сохранилась древняя легенда индейцев-тотонака о том, откуда появилась на земле ваниль.

…Во времена, когда правил вождь тотонаков Теницли Третий, одна из его жен родила девочку, которую назвали Тцакопонцица – Утренняя Звезда. Девочка была такой необыкновенной красоты, что честолюбивый вождь и подумать не мог, что сможет отдать ее в жены простому смертному, как бы знатен и хорош тот не был. Поэтому было принято решение посвятить Утреннюю Звезду могущественной богине Тонакайохуа – покровительнице семян, плодов и урожая. Служительницы этой богини, от которой зависело так много для сытого и благополучного существования тотонаков, должны были с детства хранить целомудрие и оставаться девственными всю свою жизнь.

Юный сын вождя соседнего племени по имени Цкотан-охга – Молодой Олень, увидев как-то Утреннюю Звезду в храме, был ослеплен ее красотой и потерял голову от вспыхнувшей любви. Он знал, что за нарушение принесенных обетов их обоих ждет неминуемая гибель, но ничего не мог с собой поделать. Однажды, когда девушка покинула храм и пошла в очередной раз собирать цветы для его украшения, он похитил ее и убежал с ней в тропический лес. Сначала девушка не поняла, чего же хочет от нее красивый юноша, но вскоре прониклась взаимным чувством и охотно ответила ему взаимностью. Но только собрались они перебраться через высокий горный перевал, за которым их ждала свобода, беглецов нагнали оскорбленные жрецы богини Тонакайохуа. Они схватили молодых влюбленных и отрубили им головы. Жрецы извлекли еще трепещущие сердца и положили их на алтарь грозной богини, чтобы она не очень гневалась на отступницу, а тела, за ненадобностью, сбросили в глубокую расщелину.

Некоторое время спустя на месте, где пролилась кровь Молодого Оленя и Утренней Звезды, стала сохнуть трава. Затем на нем с фантастической скоростью стал расти неизвестный кустарник. За несколько дней он достиг высоты человеческого роста и покрылся густой листвой. Вскоре рядом с кустом выросла изящная гибкая лиана, которая трогательно обвилась вокруг его ветвей. Растения были похожи на нежных любовников, слившихся в объятии. Все наблюдали за этим феноменом в изумлении, и вот как-то утром на лиане появились цветы, похожие на юную женщину, мечтающую о возлюбленном. После того, как они отцвели и засохли, на их месте появились тонкие изящные

стручки. От цветов и плодов исходил бесподобный аромат, с которым не могли сравниться лучшие благовония храма Тонакайохуа. Жрецы поняли, что кровь молодой послушницы и ее возлюбленного переродилась в густой кустарник и нежную орхидею. Оба растения стали считать священными. Тотонаки стали называть их кахиханат (cахіхanath), и с тех пор приносили в дар могущественной богине Тонакайохуа – покровительнице семян, плодов и урожая.

Ванильный экстракт

Полупрозрачная коричневая жидкость с сильным ванильным ароматом. По сути, это спиртовая настойка стручков ванили крепостью 35 %, которая выдерживается в течение нескольких месяцев.

Ванильный экстракт при тепловой обработке практически полностью теряет свои ароматические свойства, поэтому его целесообразнее добавлять в кремы, пудинги, десерты и т. п.

Ванильный экстракт можно приготовить самостоятельно. Для этого нужно залить 200 г водки 2–3 разрезанных вдоль стручка ванили, плотно закупорить емкость и оставить в прохладном месте на 2–3 недели.

Ванильная эссенция

Тот же ванильный экстракт, но с более сильной концентрацией. Поэтому эссенция добавляется в блюда в меньшем количестве, чем экстракт.

Ванильный порошок

Порошок из размолотых ванильных стручков. В отличие от эссенции и экстракта, очень хорошо переносит термообработку и сохраняет свой аромат, поэтому активно используется при выпечке тортов, хлеба, печенья и других мучных изделий.

Ванильный сахар

Сегодня можно встретить два вида ванильного сахара – натуральный и искусственный. Для изготовления натурального ванильного сахара используются все те же стручки ванили: пара стручков засыпается 500 г сахара, плотно закрывается и выдерживается в течение недели. Искусственный ванильный сахар – результат смешивания сахара с кристаллическим ванилином.

Ванилин

Искусственный заменитель ванили, «побочный продукт при производстве канифоли из сосновой смолы». Представляет собой кристаллический порошок белого цвета с сильным запахом. В выпечку добавляется в малых количествах – щепоткой или на кончике ножа. Если с ванилином перестараться – выпечка и десерты приобретают неприятный горьковатый химический привкус.

А теперь отправимся в путешествие на родину ванили – Мадагаскар…

Мадагаскар

Мадагаскар – страна в Африке. Островное государство, омывается водами Индийского океана и располагается около восточного побережья Южной Африки, отделено от нее Мозамбикским проливом. Высшей точкой является потухший вулкан Марумукутру (2876 м), который находится в горном массиве Царатанана, в северной части острова. Общая площадь государства – 587 040 км. Длина около 1600 км, ширина свыше 600 км. Население – 21,3 млн. Центральную часть острова занимает высокогорное плато Анджафи, полого спускающееся на запад и круто обрывающееся к низменностям восточного побережья.

Государственное устройство

Парламент двухпалатный – Национальная Ассамблея из 127 депутатов избирается населением на 4-летний срок, Сенат (100 мест) на две трети заполняется представителями ассамблей провинций, одна треть назначается президентом.

Экономика

Мадагаскар – преимущественно аграрная страна. Относится к числу наименее развитых стран мира. По данным МВФ, ВВП

страны в 2007 году составил 18 120 миллионов долларов, таким образом ставя республику в мировом рейтинге на 116-е место. Доход на душу населения в 2007 году составил 1 068 долларов (157-е место в мире).

Основными отраслями экономики Мадагаскара являются сельское хозяйство, рыболовство и выращивание пряностей и специй на экспорт. Основными продуктами экспорта являются кофе, ваниль, порошок какао, сахарный тростник, рис, тапиока, бобовые, бананы и арахис.

Основными источниками роста экономики на данный момент являются туризм, экспорт текстильной и легкой промышленности, экспорт продуктов сельского хозяйства и полезных ископаемых.

Благодаря уникальной фауне острова, био-туризм привлекает все большее количество людей из разных уголков планеты. Примерно 80 % всей флоры и фауны острова являются эндемиками, 5 % от общего количества видового разнообразия планеты проживают на Мадагаскаре.

Зоны свободной торговли, расположенные около Антананариву и Анцирабе, имеют своей целью торговлю с США и Европой. В качестве природных ископаемых в основном добывают каменный уголь, ильменит и никель на экспорт. На юге республики обнаружены два крупных нефтяных месторождения.

Туризм

Остров Санта Мария считается любимым местом отдыха не

только иностранных туристов, но и малагазийцев.

Остров как бы разделен на две части, с одной стороны расположились все отели, а с другой – достопримечательности острова, включая рестораны, бары, банки.

Белоснежный вытянутый пляж, периодически переходящий в бухточки, лазурная вода Индийского океана и склоняющиеся над ней пальмы напоминают рекламу о баунти.

С июня по октябрь можно увидеть горбатых китов возле побережья Мадагаскара, самых необычных животных в мире.

А в парках, которые являются достоянием Мадагаскара, живут разного вида лемуры. Их голоса эхом разносятся по всему пространству, перекликаясь с другими. Лемуры, являясь символом Мадагаскара, любимы жителями острова.

Мадагаскар – странная и прекрасная страна, это место эволюции, где живут самые необыкновенные животные в мире. Миллионы лет назад Мадагаскар откололся сначала от Африки, а затем от Индии и превратился в уникальный остров-заповедник. Будучи изолированными на острове, животные адаптировались и развились по-своему. Здесь мало хищников, поэтому многие виды умудрились выжить и поселиться в самых необычных местах. На острове много животных, которых не найти нигде в мире, и растут огромные баобабы. Все это делает экосистему Мадагаскара по-настоящему уникальной.

Достопримечательности Мадагаскара

Вулкан Анкаратра.

Национальный парк Де-Раномафана, расположенный в его центральной части, недалеко от одноименной деревни. В парке удивительным образом уживаются холмы и пологие долины, покрытые тропическими вечнозелеными лесами. Местные жители считают, что это один из самых красивых парков на острове.

Лес Киринди (Kirindy) – лучшее место на Мадагаскаре для изучения животных, ведущих ночной образ жизни. В лесу резвятся редкие виды млекопитающих и птиц, растут три уникальных вида баобабов.

Махадзанга – любимый многими туристами город и второй по величине порт Мадагаскара. Один из крупнейших торговых центров, где современная цивилизация граничит со зданиями колониальной эпохи.

Монтань-д'Амбр — самый посещаемый в стране национальный парк.

Национальный парк Перине находится в восточной части Мадагаскара. Здесь раскинулись дождевые вечнозеленые леса, ставшие домом для самой большой популяции лемуров индри.

Заповедник Цинги-де-Бемараха находится на западном побережье острова. Цинги-де-Бемараха был создан для защиты карстовых ландшафтов и разных видов лемуров. Его площадь – 150 тысяч га. Ландшафт заповедника непростой для прогулок. По большей части он состоит из непроходимых лабиринтов. Это гряды известняковых зубцов, которые местные жители называют «цинги», что означает «ходить на цыпочках».

Королевский дворец Амбухиманга. История у этого дворца

богатая и интересная – здесь жили целые поколения мадагаскарских монархов, а в настоящее время здесь находятся их усыпальницы.

Дворцовый комплекс Рува – главная достопримечательность города – находится на самом высоком из двенадцати холмов Антананариву.

Остров Нуси-Таникели, Остров Нуси-Бураха, Остров Носи-Иранья, Остров Нуси-Бураха.

Анджаджави – фешенебельный курорт на одноименном полуострове, расположенном на берегу Мозамбикского пролива.

Национальная кухня Мадагаскара

Она отличается своей простотой, теми традициями, которые культивировались на протяжении жизни острова.

Главный продукт, который всегда использовался жителями острова, – это рис. Рис выращивают разного сорта, и составляет он основу национальной кухни Мадагаскара. Продукт подается с овощами и чрезвычайно острым стручковым перцем, кукурузой, мясом зебу, рыбой, кусочками сыра и пряностями. Блюда, как правило, острые.

Одним из самых известных национальных кушаний является *«равитуту»* – филе говядины с пюре из листьев маниоки и кокоса и *«румазава»* – мясное рагу с помидорами и пряностями. Широко распространено традиционное тушение вари амин'анана состоящее из риса, мяса и нарезанной зелени. На завтрак рис

могут слегка посыпать сахаром или обложить фруктами, или подать вместе с лаукой из жареных яиц и сосисок.

Поклонники европейской кухни по достоинству оценят местную гусиную печенку. На побережьях широко распространена морская кухня – лангусты, крабы, устрицы, морские ежи. Фрукты в изобилии круглый год.

Гарниры, подаваемые в обычных малагасийских семьях, сильно зависят от времени года и доступных продуктов, выращиваемых в данном регионе. Наиболее распространенные гарниры: *вуанджубури* (орех бамбара, тушеный со свининой), *китуза* (вяленые полоски мяса с пряностями), *трундру гаси* (белая рыба, такая как треска, сайда, пикша или мерлуза, тушеная с цуккини и помидорами), *румазава* (говядина жареная с имбирем, томатами и луком, декорированными зеленью), *царамасу* (бобы вареные в томатном соусе) и всяческие морепродукты. В качестве пряностей и приправ употребляют чеснок, лук (разных сортов), имбирь, помидоры, неострое карри и соль. На побережье также используют кокосовое молоко, ваниль и гвоздику.

В отличие от африканской кухни, малагасийской не свойственны очень острые блюда, однако в последнее время появились острые соусы-полуфабрикаты, изготовляемые на побережье из традиционных фруктов (манго, лимон, и др.), набирающие популярность в стране. С некоторыми из данных соусов подается популярный салат *ласари караути*, состоящий из бобов, моркови.

На Мадагаскаре хорошо развито производство вина и алкогольных напитков, что и неудивительно, если вспомнить, что в прошлом страна долгое время была французской колонией. *Ранун'ампангу* является наиболее популярным напитком среди малагасийцев. Широко распространены кофе и чай. Сырое молоко практически не употребляют, используя его на производство йогуртов и сыров.

Малагасийские десертные традиции берут свои истоки из кухни туземных племен с вкраплениями французской кухни.

Таким образом, десертом может считаться любой свежий фрукт, посыпанный сахарным песком, начиная от обычного яблока и заканчивая экзотическим плодом баобаба или эндемичным «пок-пок». На Мадагаскаре выращивают какао отличного качества, что не могло не сказаться на локальной кухне и особенно десертах, обусловив присутствие шоколада во многих сложных десертах и французской выпечке.

По всей стране продаются круассаны (влияние французской кухни), жареные бананы и рисовые лепешки. В кофе тут любят добавлять изрядное количество сгущенного молока.

Королева специй – Ваниль

Мадагаскар – главный поставщик ванили в мире. Громадные ванильные плантации, на которых работают тысячи женщин и детей, простираются на северо-востоке страны – в районе городков Анталаха, Андапа и Вохемар. *Именно мадагаскарскую ваниль Коко Шанель сделала составной частью знаменитых духов «Шанель № 5».*

Культивируется специя во многих странах экваториального пояса. Более половины мирового объема производства ванили приходится на Мадагаскар – 59 %, Индонезию – 23 %, Китай – 10 %. Мексика, родина ванили, утратила свое монопольное положение производителя ванили в период, когда ученым удалось открыть секрет опыления цветков, и доля ее на мировом рынке снизилась.

Мадагаскар вместе с Коморскими островами является самым крупным в мире производителем ванили, и совместно они дают 85 % мирового производства. Потребность в естественно производимой ванили резко падает. В 1960 году ее производилось 8 000 тонн, а в 1974 году было произведено только 700 тонн. Впоследствии показатели производства поднялись до 3 000 тонн. Причины падения связаны с тем, что в кондитерской промышленности стали все более широко использовать очень дешевые заменители ванили, производимые в искусственных условиях.

В производстве ванили существует картель трех стран – Мадагаскара, Коморских островов и Реюньона. В реальности этот картель контролируется французскими компаниями. Реюньон до сих пор является французской колонией, а Коморские острова и Мадагаскар – это бывшие французские колонии. Причем Коморские острова становились даже объектом открытой интервенции со стороны Франции после обретения ими независимости. Столь пристальный интерес к Коморам связан не в последнюю очередь с их ролью в мировом производстве ванили и некоторых других пряностей. Сокращение продажи ванили есть беда не столько Мадагаскара, сколько французских компаний, которые контролируют такого рода внешнеторговые операции. Итогом сокращения продаж стало то, что на Мадагаскаре скопились достаточно большие запасы нереализованной ванили.

Гвоздика

Относится к семейству Миртовые.

Вечнозеленое тропическое дерево высотой 10–12 м, с красивой пирамидальной вершиной. Листья супротивные, широколанцетовидные, цельнокрайные, темно-зеленые, кожистые и блестящие, на поверхности заметны светлые точки – эфиромасличные вместилища. Соцветия верхушечные, в виде сложных полузонтиков. Цветки состоят из ярко-красного цилиндрического цветоложа (гипантия), несущего вверху 4 мелких красных чашелистика, и бледно-розового 4-лепестного венчика, опадающего при распускании в виде полушаровидного колпачка; тычинок много, завязь нижняя.

Родина гвоздики – Молуккские острова. С 1512 года ими завладели португальцы и стали монопольными владельцами плантаций этой пряности. У них гвоздику выкрали французы и стали разводить ее на Маскаренских островах, расположенных к востоку от острова Мадагаскар, в Кайенне и на Сейшельских островах. На Маскаренах, в состав которых входят крупные острова Маврикий, Реюньон и Родригес, гвоздика прижилась совсем неплохо. А для Реюньона даже была некоторое время основным источником дохода. Но время шло, пряностей во всем мире производили все больше и больше, спрос никак не справлялся с предложением – и гвоздика дешевела. Когда-то, в 20-х годах XIX века, правитель Занзибара султан Сейид Сайд

обратил внимание на этот источник доходов. Он распорядился привезти гвоздичное дерево на Занзибар и Пембу. Прижились деревья на новом месте просто превосходно. Почвы на островах были плодородные, температура высокая – 23–28 °С, влажности в достатке – 1500–2000 миллиметров в год. Местным жителям оставалось ухаживать за гвоздикой, правда, преодолевая недоверие к новому делу, под жестким надзором хозяев. Не зря же Занзибар с арабского переводится как «страна рабов». Так или иначе, а к середине XIX века Занзибар стал ведущим производителем гвоздики, давая около 3/4 всего мирового объема этой пряности. Сегодня его во всем мире называют «гвоздичным островом», но на самом деле название это незаслуженное. Ведь пряных плантаций на Пембе в 8–9 раз больше. Но в тонкости никто не вникает. Из 4,5 миллионов гвоздичных деревьев, что растут на двух островах, 4 миллиона растет на Пембе. Воздух этого острова насквозь пропитан гвоздикой, так что через несколько минут чистая вода в стакане приобретает гвоздичный привкус.

Цветки гвоздики

Гвоздика цветет дважды в год и дает обильные урожаи. Обычно сбор ее начинается в сентябре – октябре. В декабре сельхозработы приостанавливаются и начинаются вновь уже в январе, чтобы продолжиться в течение последующих 2–3 месяцев. Но если лето выдается дождливым, гвоздичные деревья зацветают гораздо раньше, а это значит, намного раньше нужно начинать сезон уборки. Причем работы будут вестись уже без перерыва. Срывать бутон нужно еще нераспустившимся, за пару дней до появления цветков. Если показались розовые лепестки – пряность будет некачественной, с более слабыми жгучестью и ароматом.

Высушенные бутоны из красных становятся темно-бурыми и похожими на привычные для нас «гвоздики». Признак готовности пряности: если сломать стерженек, слышится легкий треск. Со временем, когда он пропитается эфирным маслом, гибкость частично восстановится.

Использование гвоздики в кулинарии

Гвоздика – очень сильная пряность, поэтому применение ее в домашней кулинарии требует особой осторожности и внимания. При приготовлении пищи ее следует использовать в очень маленьких количествах. В противном случае она может не только пересилить аромат любой другой специи, но и забить собой естественный вкус используемых продуктов.

Пользоваться ею надо осторожно еще и потому, что при длительном нагревании жгучесть вкуса усиливается, а запах ослабляется. Поэтому гвоздику не рекомендуется добавлять в блюда, требующие продолжительной по времени тепловой обработки. Для приготовления блюд лучше использовать целую гвоздику, а для соусов – молотую. Для тех изделий, где не нужна горечь (например, в сладких блюдах или кондитерских изделиях), специалисты советуют использовать головки (шляпки) гвоздики.

В мясные блюда и маринады для придания им оттенка горчинки, напротив, предпочтительнее добавлять черешки. В мясо, блюда с рисом, фрукты, подготовленные к запеканию, лучше всего воткнуть несколько целых бутонов гвоздики.

Гвоздику в кулинарии лучше всего употреблять в составе различных специй.

Например, для приготовления соусов больше подойдет в качестве добавки черный перец, в кондитерских изделиях – корица.

В зависимости от блюда и способа его приготовления нормы и время закладки гвоздики существенно разнятся. Например, в бульоны, супы, компоты ее добавляют за 3–5 мин до готовности, в мясные блюда – за 10–15 мин до конца приготовления, в тесто и фарш – в процессе замеса, до начала тепловой обработки.

Нормы закладки гвоздики для супов, бульонов и компотов – 1–2 бутона на 1 л жидкости. При приготовлении мяса можно использовать до 2 бутонов. Причем, если продукт предполагается тушить, гвоздику применяют в целом виде, если жарить – в молотом. В тесто чаще всего закладывают 4–5 бутонов гвоздики на 1 кг его массы.

Творожные пасты должны содержать не более 2–4 молотых бутонов гвоздики в расчете на 1 кг творога. Содержание этой специи в ягодных, фруктовых и овощных маринадах составляет 3–4 г на 10 л заливки, в грибных – 2 г на 10 кг продукта. Если наряду с гвоздикой используются другие пряности, ее норму следует уменьшить приблизительно наполовину.

Рецепт

Ингредиенты /2 порции/Массала
Молоко 100 грамм
Вода 200 мл
Сахар 2 чайных ложки
Черный чай 1 чайная ложка
Мускатный орех тертый 1/4 чайной ложки
Мелконарезанный имбирь 1/4 чайной ложки
Гвоздика (бутоны) 3 штуки
Кардамон (порошок) По вкусу

1. Заварить чай.
2. Смешать все специи.
3. В кастрюлю налить молоко, затем добавить приготовленные специи, чай и медленно размешать.
4. Кастрюлю поставить на плиту, содержимое довести до кипения и на медленном огне варить массалу в течение 2–3 минут.
5. Затем разлейте по чашкам и сразу выпивайте, чтобы насладиться тонким ароматом специй.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 6 гр
Жиры 20 гр
Углеводы 27 гр
Зола 34 гр
Вода 6 гр
Калорийность: 274 кКал

Гвоздика обладает высокой калорийностью. На 100 г продукта приходится 274 ккал. Около 20 % этой специи составляет эфирное масло, богатое ценными ароматическими соединениями (эвгенолом, кариофиллеомом, илангеном и др.).

Самой ценной составляющей гвоздики является эвгенол (85 %) – гвоздичное масло. Именно оно придает пряности такой специфический аромат.

В составе высушенных соцветий находятся: бета-каротин, основная масса витаминов группы В (В1, В2, В3 или РР, В4, В6, В9), аскорбиновая кислота, токоферол (витамин Е) и филлохинон (витамин К).

Минеральные вещества представлены микро– и макроэлементами, такими как: калий (1020 мг на 100 г), кальций (632 мг на 100 г), натрий (277 мг на 100 г), магний (259 мг на 100 г), фосфор, железо, марганец, медь, селен, цинк.

Также в бутоны гвоздики входят гликозиды, дубильные вещества, слизи.

Использование Гвоздики в медицине

Гвоздику с незапамятных времен использовали как лекарство. В качестве последнего – для облегчения дыхания при заболеваниях дыхательных путей. Она хорошо согревает тело. Укрепляет желудок и печень, память, кровообращение. Отваром из нее лечат глазные болезни.

Фармакологи считают гвоздичное масло прекрасным антисептиком и эффективным средством от зубной боли.

Благодаря большому содержанию витаминов группы В, неоценима польза гвоздики для нервной системы. Эта пряность ускоряет восстановительный процесс после физического или психического переутомления, снимает напряжение, успокаивает.

Эфирное масло гвоздики очень полезно для женского организма, так как оно нормализует менструальный цикл, помогает при лечении бесплодия, стимулирует родовую деятельность, а также замедляет процесс старения.

Гвоздика относится к разряду жгучих пряностей и раздражающе воздействует на слизистую оболочку органов пищеварения, поэтому лицам, страдающим язвенными поражениями гастродуоденальной области, не стоит ее употреблять, также эта приправа противопоказана при гипертонии и при гастрите с повышенной кислотностью.

Использование гвоздики в эзотерике

Аромат гвоздичного масла создает эффект защищенности, неуязвимости для негативных эмоций, помогает сконцентрироваться на личностном развитии и избавиться от нервозности. Это одно из лучших масел для психоэмоционального восстановления после операций, травм и болезней.

Считается, что оно притягивает вещие сны, процветание, богатство и выступает защитным магическим талисманом. Благотворно влияет при состоянии напряжения, умственного переутомления, согревает и позволяет справиться с психосоматической дрожью. Эмоционально гвоздичное масло несет спокойствие и тепло, позволяет справиться со своими переживаниями, сомнениями и опасениями. Это активный афродизиак, несущий уверенность в своей привлекательности, усиливающий влечение.

Использование гвоздики в парфюмерии

Эфирное масло гвоздики обладает антиоксидантными свойствами, что позволяет использовать его для восстановления тонуса увядающей кожи.

Масло гвоздики входит в состав кремов, бальзамов, духов, широко применяется в косметологии, сочетание приятного аромата со снятием раздражения кожи делает крема на основе гвоздичного масла востребованными на рынке.

Аромат эфирных масел гвоздики встречается в таких шедеврах французской парфюмерии, как «Fidji» (Laroche, 1966), «Opium» (Yves St. Laurent, 1977), «Vanderbilt» (Vanderbilt, 1981).

Рецепт

Антицеллюлитный скраб для тела на пряностях гвоздики. Ингредиенты: 1 столовая ложка порошка гвоздики, 200 мл оливкового (миндального) масла, 4 капли эфирного масла лимона.

В кофемолке измельчить до состояния муки гвоздику. В стеклянный сосуд высыпать ее и залить миндальным (оливковым) маслом, перемешать. Добавить в полученное массажное масло для похудения эфирное масло лимона, взболтать. Массажное масло для похудения применять для антицеллюлитного массажа.

Массажное масло для похудения рекомендуется хранить в плотно закрытом сосуде в холодильнике. *Седативное действие масла.* Специалисты советуют применять его после тяжелого рабочего дня: оно расслабит и успокоит.

Масло гвоздики

Для производства эфирного масла гвоздики нераспустившиеся цветочные бутоны сначала высушивают, а затем перерабатывают методом водно-паровой дистилляции. При изготовлении масла из плодов гвоздичного дерева их собирают в период дозревания, в этом случае их аромат и пряный вкус становятся идентичными бутонам.

Для получения одного килограмма эфирного масла гвоздики (гвоздичного масла) требуется до восьми килограммов бутонов либо до пятнадцати килограммов плодов гвоздичного дерева.

Основной компонент гвоздичного масла (до 85 %) – эвгенол, он находит применение в самых разнообразных сферах – парфюмерной и табачной промышленности, фармацевтике, стоматологии и даже при разработке средств для борьбы с насекомыми. Особенность эфирного масла гвоздики заключается также в том, что оно долго не испаряется.

Противопоказания и дозировки

Из-за влияния на тонус матки и гормональный фон гвоздичное масло лучше не применять во время беременности.

Даже гвоздичное масло, добытое из почек, довольно активно раздражает кожу, поэтому его никогда не используют в чистом виде или при высокой концентрации. Оптимальной считается 1 %-я доза масла в любом базовом или растительном.

Рекомендации по дозировкам превышать нельзя ни в коем случае даже на 1 каплю масла. Нельзя совмещать применение этого масла с состояниями нервной возбужденности и гипертонических кризов.

Гвоздичное масло принимают и внутрь, но только с большой осторожностью:

- с хлебом, медом или вареньем до 3 раз в день можно принимать только по 1 капле гвоздичного масла;
- для лечения расстройств пищеварения – в смеси с 2 частями растительного масла;
- в качестве обезболивающего средства 2 капли растворяют в чайной ложке меда.

Для стандартных методов ароматерапии дозировка уменьшенная:

- для аромамедальонов используют не более 2 капель гвоздичного масла;
- для аромалампы – до 4, при этом «знакомство» начинают всегда с 1 капли;
- в слегка теплую аромаванну можно добавить не более 4 предварительно разведенных капель аромамасла.

На десны наносят смесь 6 капель гвоздичного масла с 15 г базового (или по 3 капли апельсинового и гвоздичного масла на то же количество основы).

Для плохо заживающих или инфицированных ран нужно приготовить смесь 100 г воды и 30 капель гвоздичного масла.

Для массажа не стоит добавлять более 4 капель аромамасла.

4 капли масла уместно добавить к 10 мл любого базового масла для создания лосьона от насекомых.

А теперь отправимся в путешествие на «гвоздичный остров» Занзибар…

Занзибар (Танзания)

Занзибар – это остров-архипелаг, расположенный в Индийском океане, всего в 35 км от восточного побережья Танзании. Название острова послужило одной из основ современного названия Танзании – от объединения слов Танганьика и Занзибар. Архипелаг состоит из нескольких островов: собственно острова Занзибар, или Unguja, острова Pemba и еще около 50 маленьких островков по соседству.

Занзибар является главным островом одноименного архипелага, который с 1890 по 1964 год был султанатом, входящим в состав британского протектората, а с 1964 года стал республикой, входящей в состав Танзании. Размеры Занзибара достаточно велики: в длину он достигает 85 км, в ширину – до 35 км, площадь – 1658 кв. км. Население этого окруженного романтическим ореолом острова – свыше 800 тысяч человек, основная масса которого (99 %) – мусульмане.

Государственное устройство

Автономная область Танзании с административным центром в г. Занзибар, или Стоунтаун. Входит в состав Объединенной республики Танзании. В Парламент Танзании входят 5 представителей Занзибара.

История

Считается, что первыми жителями Занзибара стали народы банту, 2 тысячи лет назад переправившиеся сюда через пролив с континента. В «руководстве для моряков», написанном безвестным греческим торговцем через 60 лет после рождения Христа, упоминался некий остров Миносиас к востоку от берегов черной Африки. Возможно, именно так древние греки называли Занзибар.

С незапамятных времен Занзибар жил торговлей. В Индию и Азию отсюда поставляли рабов, золото, слоновую кость и дерево. В обмен торговцы с Востока везли на острова специи, стекло и текстиль. Вместе с дефицитными товарами на остров импортировали Ислам. «Золотой век» древнейшего «супермаркета» посреди океана кончился с приходом португальцев, рыскавших в поисках морского пути в Индию. Впрочем, португальцы продержались на Занзибаре недолго. Оманские арабы выбили их из построенных ими же крепостей. На смену арабам пришли дипломатичные, но жесткие англичане, использовавшие Занзибар как перевалочную базу на пути в ту же Индию. В начале XIX века, при арабах, Занзибар превратился в крупнейший торговый центр. Главные доходы поступали от продажи слоновой кости и черных рабов. Острова обрели такое влияние, что султан Омана перенес свою резиденцию из Персидского залива на Занзибар. В 1810-м на Занзибаре произошло событие на первый взгляд незначительное, но изменившее всю дальнейшую жизнь архипелага: на одном из кораблей, шедших из Индонезии через Маврикий, на остров завезли гвоздику… Через несколько лет Занзибар стали называть не иначе как «остров специй». Султан Сеид Сэд лично владел 45 плантациями на западе острова и получал от них неплохие доходы. К концу века гвоздика стала основой экономики всего Занзибара. Благодаря удачной торговле в 1882-м на Занзибаре появилось большое постоянное посольство Соединенных Штатов Америки. После прибытия в Америку посла Занзибара о его баснословном богатстве ходило множество слухов. Еще бы: ведь он мог позволить себе заплатить художнику за портрет 500 долларов – неслыханные деньги по тем временам… Как это ни невероятно звучит, «гвоздичная монополия» Занзибара кончилась всего 15 лет назад в 1985 г., когда к великому неудовольствию занзибарцев Индонезия, наконец, сама стала продавать гвоздику, по качеству намного превосходящую ту, что растет на Занзибаре.

С появлением пароходов и установлением британского протектората жизнь на Занзибаре в очередной раз изменилась.

Европейские миссионеры в гневных письмах на родину описывали ужасы работорговли, и британцам во что бы то ни стало потребовалось защитить честь мундира. Сначала в 1798 г. они заключили осторожный договор с султаном Омана. Потом постепенно давили на арабов, чтобы те перестали продавать невольников французам на острова Маврикий и Реюньон. И хотя в самой Британии работорговля была запрещена с 1772-го, искоренить ее на Занзибаре им удалось только через 100 лет…

С британских времен жители Занзибара называют свой архипелаг не иначе как «мусульманской страной с английскими порядками». Хотя 99 из 100 жителей острова мусульмане, официальные выходные здесь – суббота и воскресенье. Чай неизменно подают с молоком, а застигнутого с поличным вора в лучших традициях Востока могут забить камнями… Вплоть до середины XX века все жители Занзибара были поделены на касты – негры и арабы жили отдельно. Только с большим скандалом арабская девушка могла взять в мужья чернокожего юношу. Во время революции на Занзибаре в 1964 г. недовольство чернокожих вырвалось на свободу. Остров залили реки крови. В ходе арабских погромов разъяренные толпы уничтожали арабов – потомков работорговцев – везде, где только могли их найти. Тогда за несколько дней погибли более 10 тысяч человек. Арабское население острова было на грани истребления. Спасительное для арабов решение нашлось быстро и неожиданно. На Занзибаре организовали… насильственные свадьбы. Было провозглашено, что любой чернокожий может свободно взять арабскую девушку в жены. Парней и девушек выстраивали шеренгами лицами друг к другу. Юноша мог бросить в понравившуюся девушку камешек и… жениться на ней. Идея сработала. Теперь в жилах большинства занзибарцев течет смешанная арабо-негритянская кровь. И узнать на улице чистокровного араба или негра практически невозможно…

Экономика

ВВП Танзании в 2014 году – 33 миллиарда долларов. Природные ресурсы – гидроэнергия, олово, фосфаты, железная руда, уголь, алмазы, драгоценные камни, золото, газ, никель. В конце февраля 2012 года было обнаружено месторождение газа Зафарани на танзанийском шельфе. Его запасы оценили в 170 миллиардов кубометров. По состоянию на начало 2012 года, объем подтвержденных запасов газа в Танзании составил 200 миллиардов кубометров, прогнозируемые – 1,7 триллиона кубометров.

Несмотря на богатейшие природные ресурсы, экономика Танзании базируется на сельском хозяйстве, в котором занято около 80 % работающих. ВВП на душу населения в 2012 году – 1,6 тыс. долларов (156-е место в мире).

Сельское хозяйство (27 % ВВП) – кофе, сизаль, чай, хлопок, орехи кешью, табак, гвоздика, кукуруза, зерно, тапиока, бананы, фрукты, овощи; разводится крупный рогатый скот, овцы, козы.

Промышленность (23 % ВВП) – обработка сельхозпродукции (сахар, пиво, сигареты), добыча алмазов, золота, железной руды, соли, производство обуви.

Сфера обслуживания – 50 % ВВП.

Внешняя торговля

Экспорт в 2009 году составил 3 млрд долларов США – золото, кофе, орехи кешью, хлопок.

Основные покупатели: Индия (8,5 %), Китай (7,6 %), Япония (7,1 %), Нидерланды (6,2 %), ОАЭ (5,7 %), Германия (5,2 %).

Импорт в 2009 году – 5,8 млрд долларов США – потребительские товары, машины и транспортные средства, топливо.

Основные поставщики: Китай – 32 %, Индия – 17,3 %, ЮАР – 7,8 %, Кения – 6,9 %, ОАЭ – 4,4 %, Япония – 2,3 %.

Входит в международную организацию стран АКТ.

Более половины острова Занзибар занимают плантации гвоздики, корицы и других пряностей.

Туризм

В Танзании создано 12 национальных парков, 1 заповедник, 13 заказников и 38 природоохранных территорий.

Танзания славится своими знаменитыми заповедными местами. Главной туристической достопримечательностью страны является *Национальный парк Серенгети.* Он был основан в 1951 году и занимает площадь 14,8 тысяч кв. км. Это единственный в мире национальный парк, где происходят естественные сезонные миграции диких животных. Пики миграции приходятся на периоды с мая по июль и с января по март. Газели, зебры и антилопы гну в поисках еды и воды продвигаются на 800 км по всей территории парка и за ее пределы, за ними идут и хищники. В Серенгети обитают 35 видов млекопитающих, среди которых слоны, буйволы, леопарды, львы, жирафы, носороги, антилопы и зебры. Местные ландшафты меняются от невысоких травяных сообществ на юге парка до высокотравных саванн в центре и лесных массивов на севере. В Серенгети расположены озера Лагая и Магади, где на берегах можно увидеть стаи фламинго.

С Серенгети граничит заповедник Нгоронгоро. Его площадь составляет 8 тысяч кв. км. В заповеднике находится огромная вулканическая кальдера – самая крупная в мире. Диаметр ее – 22 км, площадь – 250 кв. км, а стены кальдеры поднимаются до высоты 610 м. На ее дне расположено озеро Магади. В окрестностях кратера Нгоронгоро проживают люди из народа масаи. Посетив их деревни, можно ознакомиться с культурой и обычаями этого древнего народа.

Нгоронгоро – очень популярное место, здесь всегда много

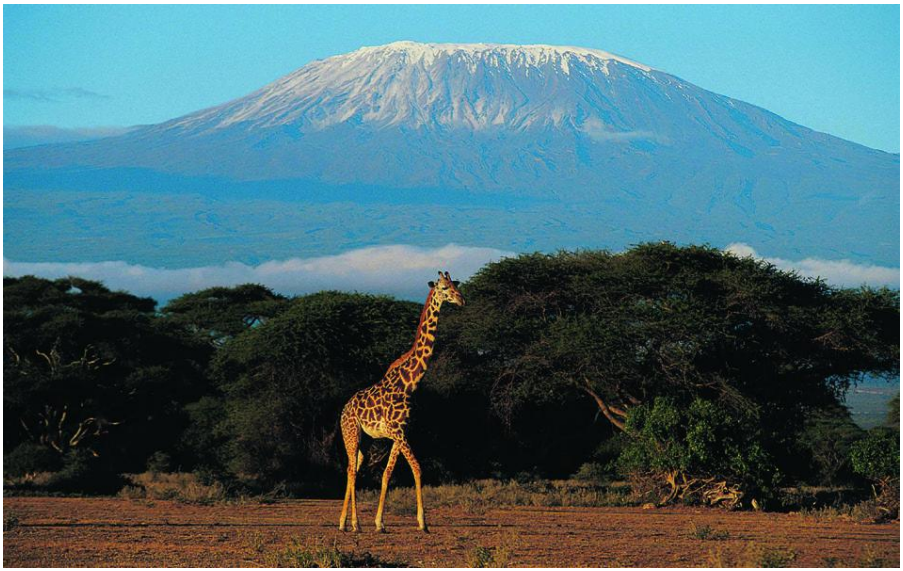
машин с туристами. В заповеднике обитают около 30000 животных – львы, леопарды, гиены, копытные, бегемоты, двурогий носорог и множество птиц. В Нгоронгоро расположено известное на весь мир *ущелье Олдувай,* где были обнаружены черепа и кости человека умелого, возрастом около 1,5 млн лет. Ущелье тянется на 8 км и является частью Восточно-Африканской Рифтовой долины. Здесь расположен музей антропологии и эволюции человека, в котором представлены останки предшественников современного человека, останки доисторических животных и бивни мамонтов.

Национальный парк озера Маньяра расположен рядом с Нгоронгоро. Здесь можно увидеть редких львов, которые могут взбираться на деревья. В западной части парка проходит Восточно-Африканская Рифтовая долина, которая возвышается над озером. На берегах озера обитают фламинго, аисты и цапли. Наблюдать за птицами здесь можно только на расстоянии, потому что передвигаться по берегам затруднительно из-за вязкой почвы. Парк открыт и в ночные часы для наблюдений за ночными видами животных.

Чуть южнее озера Маньяра находится *Национальный парк Тарангире*. Большая часть его покрыта лесами. Лучше всего отправляться сюда во время засушливого сезона – с июля по сентябрь, когда животные собираются по берегам одноименной реки, протекающей по территории парка.

Национальный парк Аруша совсем небольшой, площадь его 137 кв. км, но отсюда начинаются все путешествия по северным

паркам страны. Он находится у подножья вулкана Меру и больше подойдет для любителей птиц, ведь здесь было зарегистрировано около 570 видов пернатых.



В Национальном парке Килиманджаро расположена единственная заснеженная вершина Африки и высочайшая ее точка – гора Килиманджаро (5895 м). Этот парк славится своими туристическими маршрутами, по которым можно взобраться на знаменитый потухший вулкан.

Национальный парк Руаха расположен в центральной части страны. Это второй по величине Национальный парк Танзании. Вдоль его границы протекает одноименная река, образуя красивые ущелья. В парке обитает самая большая популяция слонов в Танзании, также здесь можно увидеть огромные львиные прайды численностью более 20 особей.

В южной части Танзании находится резерват Селоус. Это самый большой заказник в Африке, площадь его – 50 тысяч кв. км. Река Руфиджи течет через заказник и привлекает большие стада Танзанийских слонов. Здесь обитают львы, дикие собаки, черные носороги, гепарды, жирафы, гиппопотамы, крокодилы. Резерват является одним из самых популярных мест в мире для охоты на диких животных.

Национальный парк Гомбэ находится на северо-восточном берегу озера Танганьика недалеко от города Кигома. Площадь этого парка всего 158 кв. км. В здешних лесах обитает несколько тысяч шимпанзе.

На нескольких близлежащих к материку островах был создан

Морской парк. Он включает в себя острова *Бонгойо, Мбудья, Пангавини и Фунгу Ясини*. Этот парк был создан для защиты коралловых рифов, которые окружают острова. Здесь можно позаниматься дайвингом, увидеть коралловые рифы или просто узнать побольше об обитателях прибрежных вод. Подводный мир парка крайне разнообразен – в коралловых рифах встречаются рыба-бабочка, рифовый окунь, коралловые креветки, морские ежи, осьминоги, тигровые улитки каури, крабы, черепахи.

На юге острова Занзибар расположена природоохранная зона *Менай Бэй,* где охраняются морские черепахи, которые приплывают к этим берегам для кладки яиц.

Озера

На севере Танзании расположена часть озера *Виктория*. Это третье по величине озеро в мире и самое крупное озеро Африки. Площадь его составляет 68 тысяч кв. км, а глубина достигает 40–80 м. Вдоль западной и юго-западной границ страны протянулись озера Танганьика и Ньяса, которые образовались в тектонических разломах. Они имеют крутые, высокие берега. Глубина озера Танганьика – 1470 м, чуть меньше, чем у Байкала, его дно расположено на 660 м ниже уровня океана. Площадь озера Танганьика – 34 тыс. кв. км. Озеро Ньяса имеет глубину 706 м и площадь 31 тыс. кв. км. Эти озера будет интересны любителям дикой природы. На их берегах обитает большое количество животных и птиц, а в водах водятся крокодилы и разнообразные рыбы.

На северо-востоке страны в пределах Восточно-Африканской Рифтовой зоны находится несколько солевых озер – *Маньяра и Натрон*. Вокруг них обитают фламинго, аисты и цапли. Наблюдать за птицами здесь можно только с расстояния, потому что передвигаться по берегам озер затруднительно из-за вязкой почвы.

Вулканы

На территории Танзании расположены потухшие вулканы Килиманджаро (5895 м), Меру (4567 м), Нгоронгоро (2286 м), а также единственный активный вулкан страны – Олдонио Ленгай («Гора Бога») (2890 м). Все они сосредоточены на северо-востоке страны и находятся в Восточно-Африканской Рифтовой зоне. Эта местность известна как Нагорье Гигантских Кратеров, а здешние ландшафты похожи на лунные. Кальдера вулкана Нгоронгоро – самая крупная в мире. Ее диаметр достигает 22 км, площадь равна 311 кв. км, а стены поднимаются до высоты 610 м.

Активный вулкан Олдонио Ленгай извергался в последний раз в 1983 году.

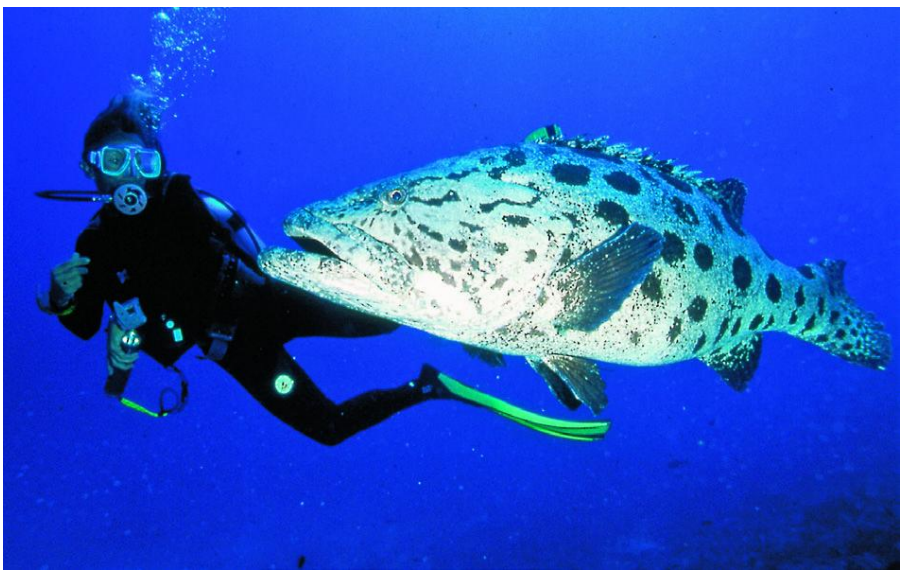
Пляжный отдых

С востока Танзания омывается Индийским океаном, ее береговая линия имеет протяженность 804 км. Основные песчаные пляжи материковой части страны находятся в окрестностях Дар-эс-Салама. В самом городе пляжей нет, ближайший расположен в бухте Ойстер-Бэй в 10 км от города. Также популярны пляжи Рас-Кутани в 50 км южнее Дар-эс-Салама и пляж Кундучи в 24 км севернее города. В Танзании практически нет публичных пляжей, в основном они принадлежат гостиницам. Самые популярные *пляжи* страны, где отдыхает большинство туристов, расположены на островах *Мафия, Пемба и Занзибар.* Из них можно выделить Хлоэ Бэй на острове Мафия, который является частью Морского парка с коралловыми рифами, Нунгви, Мангапвани, Матенве, Мапензи, Кивенга, Уроа, Пингве, Бреуу и

Джамбиани на севере и востоке острова Занзибар и Вумавимби на острове Пемба.

Дайвинг

Лучшим местом для занятий дайвингом в Танзании являются острова в Индийском океане, которые окружены коралловыми рифами. Подводная видимость здесь колеблется от 10 до 30 м, в проливах между островами достаточно сильны течения. Лучшее время для погружений – период с октября по март.



Основные дайв-сайты Занзибара – рифы Морого и Борибо, где среди прочих обитателей океана в январе можно увидеть мант; Черепашья пещера с большим количеством черепах. Между близлежащими островами Панге и Баве есть затонувшее в 1897 году судно «Грейт-Нозернер». Оно лежит на глубине 12 м, здесь обитает большое количество рыбок-клоунов.

Место Лэвел Бэнк подойдет только для подготовленных дайверов, средняя глубина погружения составляет 17 м, а максимальная – 40 м. Находится оно в проливе Пемба севернее Занзибара.

Погружения у северо-восточного побережья острова Мнемба проходят вдоль коралловых стен и садов. В марте здесь можно увидеть китовых акул.

Основные дайв-сайты *острова Пемба* расположены на восточном побережье, потому что рифы здесь более красивые и морская жизнь более разнообразная, чем на западном. Но эти

места больше подойдут для подготовленных дайверов, так как здесь отмечаются сильные течения.

На *острове Мафия* в районе Хлоэ Бэй находится Морской парк, который считается прекрасным местом для новичков и для тех, кто хочет научиться погружаться.

Глубоководная рыбалка

На островах Мафия, Пемба, Занзибар, а также в Дар-эс-Саламе и Пангане можно заниматься глубоководной рыбалкой. Рыболовный сезон здесь длится с сентября по март. Улов состоит из таких рыб, как бонито, барракуда, желтоперый тунец, марлин, и больших пелагических рыб.

Сафари

Один из самых популярных видов отдыха Танзании. Здесь находится множество природоохранных территорий, где можно увидеть диких животных в естественной среде обитания. Сафари устраивается на джипах и небольших автобусах, в некоторых местах и пешком. Наиболее популярны два маршрута – сафари по северным паркам страны и сафари по южным паркам.

Северное сафари, как правило, продолжается более 7 дней. Наиболее популярными направлениями являются парк Серенгети, заповедник Нгоронгоро, парк озера Маньяра и парк Тарангире. Северные парки Танзании всегда полны туристов, потому что здесь более развита инфраструктура – есть много гостиниц и кемпингов, где можно остановиться. Сафари в северной части Танзании начинается с города Аруша.

Южное сафари охватывает парки Руаха и Селоус. Они менее посещаемы туристами, но от того и более интересны, потому что создается ощущение, что вы оказались один на один с дикой природой.

Охота

В Танзании было создано более 50 специализированных мест для охоты. Каждый турист, который хочет заняться охотой, должен получить разрешение. Разрешение выдается непосредственно по месту приезда за определенную плату. Наибольшей популярностью среди охотников пользуется резервация Селоус.

Основными трофеями являются леопарды, львы, буйволы, гиппопотамы, газели, зебры и антилопы. Цены на охоту в Танзании очень большие. Один день охоты на один вид животного или птицы обойдется вам как минимум в 1500 долларов США.

Пеший туризм

Пешим туризмом можно заниматься в горных районах Танзании. Здесь устраиваются однодневные и более длительные походы. В окрестностях кратера Нгоронгоро есть немало деревень, где проживают люди из народа масаи. Посетив эти деревни, вы ознакомитесь с их культурой и традициями.

Восхождения на Килиманджаро очень сложные и требуют серьезной физической подготовки, но они стоят того. Они занимают около 4–6 дней. Наиболее популярные маршруты на Килиманджаро – Марангу и Махаме. Марангу считается более легким для восхождения, в то время как Махаме предлагает пути через леса и дикие природные участки. Также можно взобраться на вулкан Меру, который находится у Национального парка Аруша.

Достопримечательности Занзибара

Старый арабский город Стоун-Таун, построенный в 30-х годах XX века султаном Занзибара, как новая столица, входит в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. В наши дни «Каменный город»

представляет собой настоящую сеть из узких извилистых улочек, маленьких дворцов, традиционных арабских каменных домов с башенками и резными воротами, маленьких магазинчиков, рынков, мечетей и фортификационных сооружений.

Старый арабский форт (1710–1780 гг.) на месте португальской часовни, англиканский Кафедральный собор Христа (1873–1874 гг.), католический собор Св. Джозефа (1893–1897 гг.).

Индуистский храм Шакти, одна из самых старых мечетей «Каменного города» – Малинди, с редким коническим минаретом, мечети Ага-Хан и «Голубая мечеть» (построена в 1995 г на месте одноименной мечети XVII века), бывшая резиденция королевы Фатумы – Бейт-эль-Аджаиб («Дом Чудес», самое большое здание острова, 1883 г), Национальный музей Занзибара, сады Фородхани и старинное здание британского консульства, маленький Музей естествознания на Крик-роуд и Дворцовый музей в старом дворце султана Саида, Культурный центр Ага-Хан в здании старого госпиталя (1887–1894 гг.), персидские бани Хамамни, дом Ливингстона (1866 г.), живописная площадь Келете («шум» – на суахили), огромные фруктовые ряды Большого рынка (основан в 1904 г.), базар Дараджани и колоритный автовокзал Дала-Дала («дала-дала» – грузовичок-пикап, переоборудованный для пассажирских перевозок).

Севернее города Занзибар лежат руины дворцов Марухуби (построен в 1880 г. для гарема султана Баркхаша) и Мтони (начало XIX в., резиденция султана Саида).

От этих руин, по дороге Бубубу, обычно начинаются туры на плантации, где выращиваются знаменитые занзибарские специи. От плантации к плантации, от завода до завода – можно часами идти между зарослей ванили, корицы, гвоздики, мускатного ореха, десятков сортов перца, куркумы, шафрана, имбиря и других, часто незнакомых европейцу, растений.

Не менее интересны руины Мбвени, Кидичи, Би-Холе, Тумбату, Фукучани, Чуини, Кизимбани и Бунги, дворец Дунга, город-крепость Кизимкази с уникальной мечетью Ширази – самая старая мечеть в Восточной Африке, церковь Св. Джона (XIX в.) в Мазизини, комплекс пещер Мангапвани, султанские бани Кизимбани и Кидичи, уникальный заповедный лес Хосани (Йозани) с последней на острове колонией обезьян-колобусов, деревенька Кизимкази, славящаяся обитающей у ее берегов стаей дельфинов, и много других интересных мест. Окружающие Занзибар острова сами по себе могут считаться достопримечательностями страны: Пемба с ее руинами древних городов Рас-Мкумбу и Риджини, остров Ньока («змеиный»),

остров-тюрьма Чангу (сейчас здесь живут лишь гигантские сухопутные черепахи), остров Грейв-Айленд или Чапвани с британским кладбищем, отличные места для сноркелинга – острова Санд-Бар и Боуи, изолированный остров Тумбату с руинами персидских сооружений XII века, первый Морской Национальный парк в стране – остров Чумбе с его Коралловым парком (CHICOP) и множество мелких островов, вокруг которых расстилаются насыщенные морской жизнью воды Индийского океана.

Занзибар является признанным региональным центром дайвинга и сноркелинга. Практически все побережье острова опоясано рифами, а напротив них, как по заказу, берега образуют великолепные пляжи. Стоит посетить деревню Нунгви (Рас-Нангви) с ее белоснежным пляжем и мастерскими, в которых строят традиционные судна «доу», или «дау», а в самой деревне есть небольшой аквариум, в котором разводят морских черепах. Но главное здесь – море. Всего в нескольких сотнях метров от Нунгви лежат остров и атолл Мнемба с его уникальными участками Кичвани, Ваттабоми, Аквариум, Нунгви-Корал-Гарден, Тартл-Гэп и Лион-Уолл (остров считается одним из лучших мест в Индийском океане для подводного плавания). Не менее интересны рифы в заливе Чуака, остров Узи, рифы Барибу, Пайе, Мурого, Кизимкази, Кивенква, Хунга и Ньянге, банка Ливен, острова Мафия, Пемба, Санд-Бар, Боуи (между ними еще и лежит затонувшее в 1897 году судно «Грейт-Нозернер»), рифы у полуострова Фумба и острова Чангу, у деревни Макундучи, а также во многих проливах между островами. Роскошные песчаные пляжи, идеально подходящие для спокойного отдыха, находятся у *Мангапвани, Матенве, Мапензи, Кивенга, Уроа, Пингве, Бреуу и Джамбиани*, а также на многих островах. Отличная глубоководная рыбалка практикуется у побережья островов Мафия и Пемба.

Национальная кухня Танзании (Занзибара)

Это особая часть культуры государства, которую, несомненно, оценят любители покушать. Национальные блюда Танзании поражают воображение своей необычностью, великолепным вкусом и разнообразием, они одни из самых вкусных в мире! Помимо того, что блюда Танзании имеют свой неповторимый и изысканный вкус, они еще и отличаются оригинальным оформлением. Повара Танзании очень хорошо готовят, а что касается туристов, то для них они особо стараются и всегда рады угостить иностранцев своими фирменными блюдами

национальной кухни.

Танзанийская кухня традиционна для Восточной Африки. Еда не отличается изысканностью, но сытна и вкусна. Основу национальной кухни составляют мясные блюда и морепродукты.

Сформировавшись под влиянием традиций и культуры Индии, Аравии, Европы, чьи торговые пути проходили через Зимбабве, она впитала лучшее от них. Основу занзибарской кухни составляют разнообразные дары моря, которые присутствуют на острове в изобилии – лобстеры, кальмары, осьминоги, креветки, крабы, всевозможная рыба, приправленные щедро специями.

Не менее популярна и мясная кухня. Большинство блюд изготавливается из различных видов мяса диких животных и птиц.

Особой популярностью пользуются бифштекс из мяса буйвола, жаркое из страуса, тушеное мясо слона, филе антилопы, утка тушеная в кокосовом молоке, а также блюда из свинины и говядины.

Мясо подается с гарниром угали, густой кашей из различных зерновых – рассыпчатой или скатанной в шарики и обжаренной.

Среди традиционных мясных блюд также пользуется популярностью жареная дичь в тесте, куриный суп-пюре с горошком, телятина с овощами, колбаски из различных видов мяса, которые жарятся на открытом огне.

Бобовый суп на кокосовом молоке является повседневным национальным блюдом. Популярны в Танзании и зеленые бананы – их жарят и тушат, используют для приготовления соусов.

Бананы совершенно не сладкие и на вкус напоминают картошку, поэтому хорошо сочетаются с мясом.

К обеду предлагаются также национальные лепешки на-ан, а на острове Занзибар – чапати и блинчики самоса.

Козлятина в Танзании является одним из самых дешевых видов мяса, однако козел, зажаренный целиком, считается центральным блюдом богатого праздничного стола и главным свадебным кушаньем. Животное опаливается, потрошится, запекается целиком и подается к столу – для европейцев зрелище непривычное, для танзанийцев – весьма аппетитное.

Наиболее вкусное блюдо – пряный рис пилау (pilau). Отличная добавка к пилау – салат из лука. Лук маринуют соком лайма, приправляют перцем чили и небольшим количеством сахара.

Один из самых популярных местных напитков – коньяги, который изготавливается из папайи и по вкусу немного напоминает джин.

Танзанийское пиво очень вкусное и дешевое.

Чай и кофе также щедро сдабривают пряностями – имбирем и корицей, сахар добавляют тоже не простой, а пропитанный апельсиновым соком.

Основные сладости Танзании – это пончики, кофейно-миндальный десерт халуа и пирожные с банановым кремом.

Остров специй

В начале XIX века сюда из Индонезии завезли гвоздику, и уже через пару десятилетий Занзибар стал главным поставщиком гвоздичного масла в мире.

По сию пору плантации корицы, мускатного ореха, гвоздики и других ароматных пряностей живут и процветают на этом острове, причем до такой степени, что специальные «спайс туры» (Spice tour) – один из главных экскурсионных маршрутов на Занзибаре: вы попадаете в мир всех возможных цветов и запахов, наблюдаете за тем, как выращивают и собирают специи, шоколадные бобы, лекарственные травы, и, самое главное, пробуете все, что хотите.

Это интересно…

На африканском острове Занзибар полностью истребили муху цеце, наносившую большой ущерб скотоводам. Для этого специально развели огромное количество самцов мухи, стерилизовали облучением и выпустили в природу. В силу своего численного превосходства они быстро вытеснили нормальных самцов.

Занзибар известен самой непродолжительной войной в истории (согласно книге рекордов Гиннеса). Она произошла между Великобританией и султаном Занзибара и длилась всего 38 минут.

Также остров известен как место рождения музыканта Фредди Меркьюри и как остров, где похоронено сердце Дэвида Ливингстона.

Кардамон

Это плоды многолетнего травянистого растения Кардамон настоящий (Elettaria cardamomum Maton) семейства Имбирные. Плоды созревают на третий год, обладают очень сильным ароматом с камфорными тонами и принадлежат к числу самых дорогих пряностей, отчего прозваны «царицей специй».

Семена их содержат острое, приятно пахнущее эфирное масло – жидкое (кардамоновое) масло, и потому принадлежат к сильно действующим на желудок пряностям.

Недозрелые плоды растения – коробочки, в поперечном разрезе треугольные – собирают, сушат на солнце, затем увлажняют и повторно сушат. Получаются трехгранные капсулы белого цвета длиной от 0,8 до 1,5 см.

Родина кардамона – *Малабарский берег Индии и Цейлон (Шри-Ланка),* а также остров Мадагаскар. В Индии торговля кардамоном насчитывает более чем тысячелетнюю историю. В XXI веке наибольшее количество пряности производит Гватемала.

Гватемала – крупнейший производитель кардамона в мире со средним ежегодным урожаем 25 000–29 000 метрических тонн. Индия – второй производитель во всем мире (раньше самый крупный), производит приблизительно 15 000 мт ежегодно.

Использование кардамона в кулинарии

Сушеные плоды и семена кардамона используются для придания неповторимого вкуса рису, мясу, овощам и другим блюдам, ароматизации и консервации пищи.

В пищевой промышленности кардамон добавляют в горчицу, соусы, в варенье из орехов. Он входит в пряные смеси для маринования сельди, кильки, салаки. В небольших количествах выправляет вкус колбас, особенно ливерной. Сочетание кардамона с мускатным орехом прекрасно подходит к отварной рыбе ценных пород.

Семена молотого кардамона добавляют для ароматизации кофе, чая, кондитерских и хлебобулочных изделий. Кардамон высоко ценится в Кашмире в качестве основного компонента напитка Кахва (ароматный и сладкий черный чай Кашмира). Кардамоновое эфирное масло также производится в Индии. Оно в основном используется для приготовления напитков, таких как сиропы, настойки и ликеры, а иногда и в парфюмерии.

Поскольку масло кардамона обладает также антибактериальными свойствами, его добавляют в малых количествах в продукты питания в качестве консерванта.

Смола кардамона идентична его эфирному маслу. Она в основном используется для ароматизации мясных изделий с коротким сроком хранения, таких как сосиски.

Хотя это не строго пищевое применение, но ароматические

свойства кардамона используют для освежения дыхания. Его часто жуют после еды. Также в качестве ароматизатора его используют в табачных смесях (жевательный табак).

В Шри-Ланке плоды кардамона с корицей добавляют во время приготовления мяса на огне или курицы карри.

Несмотря на то, что огромная часть кардамона потребляется Индией и Шри-Ланкой, 60 % мирового производства этой пряности идет на экспорт в арабские (Юго-Западная Азия, Северная Африка) страны, в которых большая часть импортированного кардамона используется для приготовления кофе.

Кофе с кардамоном (qahwa-al-arabia), можно сказать, стал символом арабского гостеприимства. Обычно он готовится путем перемалывания кофейных зерен и плодов кардамона, после чего все это варится с сахаром в джезве. Иногда плоды кардамона добавляют в уже сваренный, горячий кофе.

В Эфиопии приготовление кофе играет важную роль и превратилось в своего рода ритуал или кофейную церемонию. После обжарки кофейные зерна, перед тем как заваривать, пробуют на вкус вместе с разными специями, в том числе с кардамоном.

Однако кардамон в арабских странах используется не только для приготовления кофе, его добавляют в рисовые, овощные, мясные блюда. Например, пряная смесь бахара (baharat), йеменский соус-паста Жуг (zhoug).

Вкусен и полезен чай из равных частей (по 0,5 чайной ложки) кардамона, кумина и кориандра. Этот тонизирующий напиток поможет вам избавиться от чувства тяжести в желудке и во всем теле.

Рецепт

Ингредиенты /2 порции/Чай
Кардамон 1/2 чайной ложки
Кумин 1/2 чайной ложки
Кориандр 1/2 чайной ложки

1. Измельчить и смешать все специи.
2. В чай добавить измельченные специи и медленно размешать.
3. Содержимое довести до кипения и на медленном огне варить в течение 2–3 минут.
4. Разлить по чашкам и сразу выпить, чтобы насладиться тонким ароматом специй.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 10,8 гр
Жиры 6,7 гр
Углеводы 68,5 гр
Калорийность: 311 кКал

Говоря о химическом составе кардамона, прежде всего стоит упомянуть о сложносоставном эфирном масле, преобладающем в семенах. Это масло содержит лимонен, вид углерода с явным лимонным запахом; терпинеол – моноциклический спирт с ароматом сирени, цинеол с характерным запахом эвкалипта, борнеол с запахом хвои, ладана и камфоры. Все эти составляющие вместе образуют уникальный букет ароматов.

Витамины:
B1 – 0,198 мг, B2 – 0,182 мг, B6 – 0,23 мг, C – 21 мг, PP – 1,102 мг.

Минералы:
кальций – 383 мг, магний – 229 мг, натрий – 18 мг, калий – 1119 мг, фосфор – 178 мг, железо – 13,97 мг, цинк – 7,47 мг, медь – 383 мкг, марганец – 28 мг.

Использование кардамона в медицине

Семена кардамона обладают лечебными свойствами. Они содержат 3–8 % эфирного масла, в состав которого входит жирное масло; содержат 10 % резина и амидона, а также терпенеол, терпинилацетат, цинеол, белок. В средние века кардамон продавался в аптеках, из него готовили лекарства с применением других трав, названия которых держали в секрете. Кардамон используют для стимуляции выделения желудочного сока, укрепления мускулатуры желудка, как ветрогонное средство, его рекомендуют при астме и мигрени, как антисептик.

Диоскорид рекомендовал гималайским кардамоном лечить кашель, астматические спазмы и боли в животе. А вот в аюрведической медицине кардамон используют гораздо шире – считают, что он ослабляет «жжение в сердце», вызываемое действием лука и чеснока, а также лечат им головную боль, связанную с проблемами в пищеварении, и… импотенцию.

Согласно древней науке о здоровье, Аюрведе, кардамон воздействует на наше тело также на тонком, психофизическом уровне – в значительной степени способствует активности и ясности ума, стимулирует работу сердца, дает ощущение легкости, спокойствия и благополучия. Уже в IV веке до н. э. в традиционной индийской медицине эту специю использовали при ожирении и болезнях кожи. Римский эпикуреец Апиций рекомендовал использовать кардамон при чрезмерном чревоугодии.

Эфирное масло из кардамона снимает депрессию, устраняет меланхолию, вялость, апатию, страхи, головную боль. Его используют также при задержке мочеиспускания и для устранения болезненных состояний перед менструацией. Несколько семян кардамона могут устранить тошноту, остановить рвоту и, согласно недавним исследованиям врачей, являются также прекрасным тоником для сердца.

Пожевав семяна кардамона, можно избавиться от плохого запаха во рту, снять утреннюю слабость и вялость. Полоскание рта настоем кардамона и корицы излечивает фарингит, сухость в горле, хрипоту и смягчает горло на критической стадии гриппа. Ежедневно съедая 4–5 черных семян кардамона с чайной ложкой меда, вы улучшите свое зрение, укрепите нервную систему и воспрепятствуете попаданию в ваш организм вредных микробов. Кардамон – усилитель обменных процессов, снижает вес и сжигает жир. Поскольку он является очень острой пряностью, им следует пользоваться осторожно.

Вред кардамона

Как и большинство пряностей, кардамон может вызвать аллергию. Поэтому перед его употреблением желательно сделать медицинский тест. В группе особого риска находятся люди с непереносимостью ближайшего родственника этого растения – имбиря. Обычно советуют избегать этой пряности людям с повышенной кислотностью желудочного сока, недавно перенесенным острым панкреатитом, проблемами с желчным пузырем. Иногда эфирные масла кардамона обвиняют в чрезмерной выработке желчи. Не следует употреблять его тем, у кого обострилась гипертоническая болезнь. Эта пряность является мягким стимулятором физического и психоэмоционального состояния и может поднимать давление.

Не советуют сочетать кардамон с кофеином натурального кофе, особенно если вы склонны к тахикардии или имеете диагностированное кардиологическое заболевание. Всем остальным же следует выбирать натуральный кардамон, не содержащий усилителей вкуса.

Использование кардамона в эзотерике

Кардамон относится к мягким специям. Особенно рекомендуется для улучшения пищеварения при дисбалансах Ваты. Хорош кардамон и для людей Питта– и Капха-конституции. Он является саттвичным продуктом, то есть относящимся к благости. Поэтому особенно полезен для тех, кто занимается духовными практиками.

Кардамон обладает свойством выводить из организма Аму (яды и токсины). В этой связи, наряду с другими средствами, его можно применять в программах очищения организма от шлаков. Для этого можно приготовить горячий настой из кардамона, заварив 1 чайную ложку молотого кардамона стаканом кипятка. Пить горячим.

Применяется специя и в составе тонизирующей терапии, когда нужно придать организму силы. В этом случае кардамон добавляется к пище как специя, а сама пища должна готовиться на масле, лучше всего на масле Ги.

Кардамон способствует сохранению равновесия Агни – пищеварительного огня. Когда Агни в норме, регулярный прием приправы является лучшим способом эту норму сохранить. Однако при серьезных нарушениях пищеварительного огня – Агни – один кардамон вряд ли сможет помочь ввиду своей мягкости.

Использование кардамона в парфюмерии

Эфирное масло кардамона любят использовать из-за содержания в нем сесквитерпеновых и терпеновых спиртов и ацетатов, которые в сочетании с основными компонентами дают свой неповторимый аромат.

В косметологии оно служит превосходным тоником для кожи, немного осветляет ее. Обладает антисептическим, противогрибковым, регенерирующим действием на кожу. Используется при лечении лишая, кандидоза, чесотки.

По исследовательским данным лаборатории Laboratoire Rosier-Davenne кардамон является отличным маслом для длительного увлажнения кожи на клеточном уровне.

В ароматерапии отмечают способность кардамонового эфирного масла воздействовать на системы пищеварения, кровообращения, дыхания, мочеполовую, нервную.

Сочетается с эфирными маслами: лимона, сосновой хвои, можжевельника, имбиря, мирта, розового дерева.

Рецепт

Ванны с эфирным маслом кардамона: добавьте пару капель этого масла в горячую ванну, чтобы снять усталость.

Масло кардамона

Эфирное масло кардамона получают из плодов перегонкой с водяным паром. Выход – 1 кг масла из 20 кг сырья. В масле содержатся цинеол, терпинеол, лимонен, эвкалиптол, цингеберен, борнеол.

Эфирное масло кардамона представляет собой желтоватую или бесцветную жидкость с пряным, сладковатым, слегка камфорным запахом, с цитрусовыми нотками.

Приятный и теплый букет и своеобразный аромат семян кардамона невозможно забыть. У него приятный, слегка напоминающий лимонный привкус с явным оттенком эвкалипта и камфары, который освежает дыхание, если пожевать семена.

Благодаря высокому содержанию эфирного масла (до 8 %) очень душист, экономичен при использовании. Широко используется при приготовлении мясных изделий (вареных, сырокопченых, ливерных колбас), рыбных, кондитерских изделий, входит в состав высших сортов ликеров («Кюрасао», «Шартред»), а также используется при консервировании овощей, фруктов, рыбы.

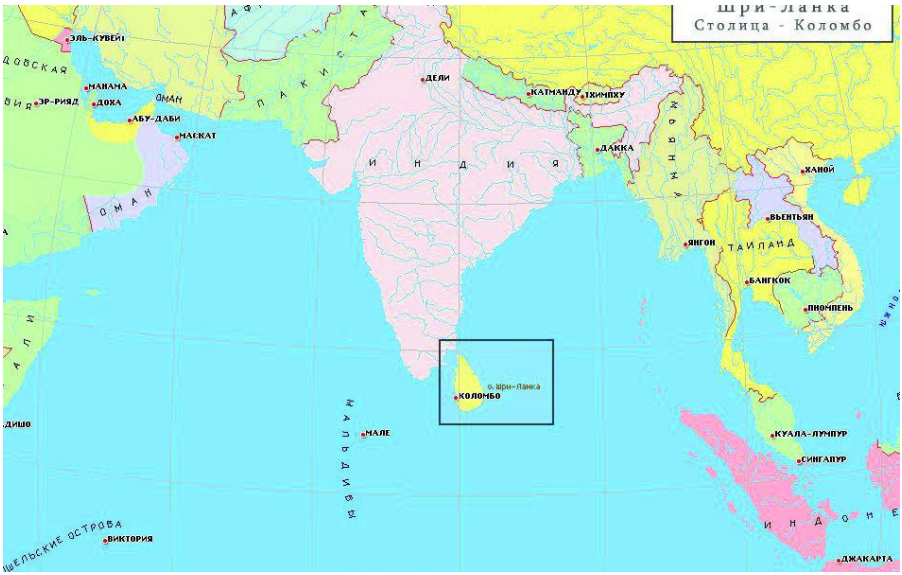
Легенда о кардамоне

Согласно легенде, кардамон явился миру из вавилонских висячих садов. Более реальная версия говорит, что это тропическое растение, которое относится к семейству имбирных, и его семена назвали кардамоном. В Древней Индии кардамон был повсеместно распространен, и в настоящее время страна является лидером среди экспортеров этого продукта, так же как и Гватемала.

В средние века кардамон считался лекарственным снадобьем, и специя входила в разряд элитных среди прочих редких и дорогих пряностей. Целенаправленное культивирование и выращивание кардамона массово начато лишь в девятнадцатом столетии.

А теперь отправимся в путешествие на родину кардамона – Цейлон (Шри-Ланка)…

Шри-Ланка (Цейлон)



Остров Шри-Ланка расположен в Южной Азии, немного восточнее южной оконечности Индостана и омывается водами Индийского океана и Бенгальского залива. Отделен от Индостана Манарским заливом и Полкским проливом. Так называемый Адамов мост – отмель в Полкском проливе – когда-то полностью соединял Шри-Ланку с материком, но, по данным летописей, был разрушен землетрясением около 1481 г. Остров имеет южный и западный мысы: Дондра и Датч-Бей соответственно.

Официальная столица: Шри-Джаяварденепура-Котте (местопребывание парламента и верховного суда), фактическая столица: Коломбо (местопребывание правительства, резиденция президента).

Численность населения – 21,3 млн чел. (оценка на июль 2009).

Государственное устройство

Глава государства – президент, избираемый на 6 лет всеобщим прямым голосованием. Президент является главой правительства и верховным главнокомандующим. Парламент Шри-Ланки – однопалатный, 225 мест.

История

История Шри-Ланки полна драматических событий. В XVI веке остров стал колонией Португалии, в XVII – Нидерландов, с XVIII по середину XX вв. Великобритании. Независимость страна получила в 1948 г., а 22 мая 1972 г. была принята конституция, которая провозгласила бывший Цейлон свободной и суверенной республикой.

В 80-х и 90-х годах в стране вновь обострились старые противоречия. Живущие на севере тамильские индусы не желали подчиняться сингальским буддистам юга. Партизанская война унесла тысячи жизней, многим тамилам пришлось бежать в Индию.

С 1983 г. сингало-тамильский конфликт перешел в стадию открытой вооруженной конфронтации. Тогда же в стране было введено чрезвычайное положение.

1 мая 1993 г. в результате террористического акта погиб президент страны Р. Премадаса.

Экономика

В 1977 году правительство Шри-Ланки начало проводить рыночную и экспортно-ориентированную политику, включая поощрение иностранных инвестиций.

Шри-Ланка пережила жестокую гражданскую войну с 1983 по 2009 год. Несмотря на войну, рост ВВП составлял примерно 5 % в течение последних 10 лет.

В Шри-Ланке самый динамично развивающийся сектор в настоящее время – пищевая промышленность, текстиль и одежда, продукты питания и напитки, портовое строительство, телекоммуникации, страхование и банковское дело.

Около 1,5 млн. граждан Шри-Ланки работают за границей, 90 % из них на Ближнем Востоке. Они пересылают домой более $ 3 млрд. в год.

Президент Раджапаксы, переизбранный в 2010 году отмечал, что правительство Шри-Ланки, вероятно, продолжит экономический подход, который нацелен на сокращение бедности посредством перераспределения инвестиций в неблагополучные районы, развития малых и средних предприятий, развитие сельского хозяйства.

ВВП на душу населения 4500 долларов США (2009 г.).

Экономика Шри – Ланки во многом зависит от сельского хозяйства – сельскохозяйственная продукция составляет основу экономики страны.

Основной доход в экономике приносят экспорт таких товаров, как чай, кокосы, и резина, являющиеся главными

плантационными культурами. Другими значимыми экспортными товарами Шри-Ланки являются: кофе, корица, кардамон, гвоздика, перец, цимбологон, мускат, и табак. Страна производит рис, фрукты и овощи, для внутреннего потребления. Значимый доход в экономику внес экспорт аморфного графита, который составляет основу горнодобывающей промышленности.

Быстротекущие реки страны обладают потенциалом для получения гидроэнергии, и могут внести вклад в экономику Шри-Ланки.

Экспорт – товары:

Текстиль, одежда, чай и пряности; бриллианты, изумруды, рубины, кокосовые продукты, резиновые изделия, рыба

Экспорт – партнеры:

США 20,59 %, 12,87 % Великобритания, Италия 5,51 %, 5,29 % Германия, Индия 4,54 %, Бельгия 4,43 % (2009).

Туризм

Туризм на Шри-Ланке является одной из наиболее развитых отраслей экономики. По состоянию на 2011 год, 8 объектов Всемирного наследия на Шри-Ланке подразделяются на 7 культурных объектов и 1 природный объект. 2 культурных объекта признаны шедеврами человеческого гения.

Исторические достопримечательности сосредоточены в центральной части страны. К ним относятся: Города Дамбулла с одноименным храмом, Полоннарува, Анурадхапура и плато Сигирия. Города Канди и Нувара – Элия. Это область древней, двухтысячелетней истории сингалезских королевств и империи, Канди и Нувара-Элия – новой истории, в составе Британской империи.

На территории страны находится несколько всемирно значимых буддийских реликвий:

- дерево Бодхи в Анурадхапуре – «потомок» священного баньяна из индийской Бодх-Гайи, под которым обрел просветление Гаутама Будда,
- Храм Зуба Будды.

Природные достопримечательности – это многочисленные

заповедники, сохраняющие богатый животный и птичий мир острова, такие как национальный парк Яла на юге, национальный парк Уилпатту на северо-западе и множество других, более мелких, но не менее интересных, в особенности для любителей птиц. Кроме того, Шри Ланка примечательна тем, что в ней единственной до сих пор сохранилось значительное количество свободно живущих в природе диких индийских слонов.

Королевский ботанический сад удивит своим совершенством и разнообразием. Расположен в местечке Перадения, в излучине самой большой на Шри-Ланке реки Махавели. Коллекция флоры известного ботанического сада просто уникальна – более пяти тысяч видов различных растений, посаженных на огромной холмистой территории размером в 95 гектаров. В Королевском саду можно увидеть редкие виды растений, деревья-гиганты, оранжерею орхидей, многочисленные кактусы, бамбуки, папоротниковую рощу, уникальную экспозицию комнатных растений и другие интересные тропические экспонаты.

Национальная кухня Шри-ланки (Цейлона)

Кроме кухни Индии, Шри-Ланка впитала в себя кулинарные традиции арабов, голландцев, англичан, китайцев, а также инных народов этого региона. Так, арабская кухня принесла в местный рацион бурияни – похожее на плов блюдо, а также широко распространенные на ближнем востоке кебабы. Из кулинарной традиции Великобритании в ланкийскую кухню перекочевал пудинг и кексы. Китайская кухня поделилась рецептами приготовления блюд из сои и других бобовых.

Хотя у ланкийской кухни есть параллели с южноиндийской кухней, тем не менее у нее есть свои особенности. В течение нескольких лет колонизации и влияния других стран Шри-Ланка создала свою культуру еды из смеси различных карри и других блюд. *Карри* может называться любая еда, приготовленная с добавлением смеси специй, растертых в порошок. *Среди обязательных компонентов смеси – черный перец, кориандр, жгучий перец чили (чилли), семена горчицы, тмин, корица, куркума, имбирь, чеснок, а также листья вечнозеленого кустарника карри.*

На Шри-Ланке компоненты смеси обычно предварительно поджаривают на сковороде, и в этом заключается основное отличие ланкийского карри от индийского. Кроме этого, ланкийские смеси все же менее острые. С данной смесью специй готовят чечевицу, рыбу, мясо, курицу, морепродукты, кокосовую стружку, любые овощи и даже фрукты.

Будучи островом с тропическим климатом, кокосы и рыба – два самых важных компонента ланкийской кухни. Из рыбы делаются блюда, а кокос в той или иной форме включен почти во всю подаваемую еду.

Рис с карри — основная ланкийская еда. Также повсеместно распространены различные виды пресных лепешек.

Кирибат — белый рис на кокосовом молоке. Кирибат прекрасно сочетается с с измельченной смесью острого красного перца, лука, лимона и пряностей – *катта самбола.*

Питу – смесь из рисовой муки, тертого кокоса и воды. Его готовят на пару и подают вместе с карри или с ката самбола.

Роти — пресная лепешка из рисовой муки и тертого кокоса подается с карри, острыми закусками и бананами.

Хопперс — тонкая рисовая вермишель, приготовленная на пару.

Самые распространенные сладости на Шри-Ланке – это кявум (нечто вроде сладких пончиков), алува – (местная халва), кокис (мучные колесики со спицами, жаренные в кипящем масле, напоминающие наш "хворост").

Самым основным напитком в Шри-Ланке является настоящий цейлонский чай.

Из спиртных напитков можно попробовать местную пальмовую водку "арак".

Манго – является одним из любимых фруктов ланкийцев, на территории региона он выращивается более четырёх тысяч лет. Он питательный и насыщенный кислотами и витаминами А и С. Также используются в приготовлении пищи такие фрукты, как помело, рамбутан, личи, саподилла, лонган и другие диковинные фрукты, которыми так щедра ланкийская земля.

Остров чая

Чай является визитной карточкой Шри-Ланки. На острове производится около 10 % всего чая в мире, что составляет более 305 тысяч тонн в год. Страна занимает 3-е место в мире по производству чая, уступая Индии и КНР.

В основном на острове производят черный чай. Но на некоторых плантациях встречается зеленый. Цейлонский чай поставляется в 145 стран мира, и, конечно же, англичане обладают эксклюзивными правами на установку цен и выкуп чая на аукционе. Данное условие было частью соглашения в обмен на независимость для острова. Цейлонский чай известен своим качеством.

История чая на Шри Ланке началась в середине 19 века. В 1824 году чай был завезен британцами из Китая и разводился в Королевском ботаническом саду в Перадении в некоммерческих целях. В 1839 году чайные растения были завезены в Перадению из Индии, и уже через год шотландец Джеймс Тейлор основал чайную промышленность на Цейлоне. Он первый построил чайную фабрику в 1872 году и в 1875 году он впервые поставил цейлонский чай на лондонский чайный аукцион.

Чайные плантации расположены в основном в окрестностях городка Пусселлава, здесь же большое количество чайных заводов, открытых для посетителей.

В Шри Ланке шесть агроклиматических зон культивирования чая, и каждая из них способна предложить знатокам чая

разнообразные вариации его свойств для удовлетворения их взыскательного вкуса: *Нувара Элия* (высота 2000 м. над уровнем моря). Ароматы кипарисовых деревьев, дикой мяты и эвкалиптов окутывают чайные кусты, добавляя специфический аромат к характерному вкусу чая. Светлый тон заварки подсказывает: чай очень мягкий, нетерпкий, а с добавлением льда превращается в изысканный и освежающий напиток.

Уда Пусселлава. Имеет нежный вкус средней крепости.

Димбула (высота 1050–1650 м. над уровнем моря). Муссоны и прохладный климат придают напитку яркий вкус, варьирующийся от насыщенного до деликатного со средней крепостью.

Ува (высота 900 – 1500 м. над уровнем моря). Используется для разнообразных купажей, в каждом выделяясь различными гранями своего характера.

Канди (высота 600–120 м. Над уровнем моря). Насыщенный, ярко выраженный. Идеален для любителей крепкого и богатого на вкус чая. А с молоком – просто наслаждение!

Рухуна (высота 600 м. над уровнем моря). Особые грунтовые условия Рухуны придают чайному листу терпкость и характерный особый вкус, раскрывающийся полностью при заваривании. Безупречный выбор для любителей колоритного чая с оттенком сладости.

Логотип „Лев с мечом”, который присутствует на этикетке или упаковке чая – торговый знак Чайного совета Шри-Ланки и является показателем высокого качества. Этот знак зарегистрирован во многих странах мира и является гарантией того, что, во-первых, данный чай является 100 % чистым цейлонским чаем, во-вторых, что он произведен и упакован на Шри Ланке (иностранные импортеры не могут наносить данный логотип), в-третьих, бренды с нанесенным знаком, соответствуют стандартам качества, установленным Чайным советом Шри Ланки.

Это интересно…

Кокос[1] является коренным жителем таких стран, как Индонезия, Шри-Ланка, Таиланд, Филиппины, Бразилия. Название этого представителя семейства Пальмовые (или Арековые) имеет португальские корни. Весь секрет в схожести этого плода с мордочкой обезьяны, которую придают ему три пятнышка; с португальского coco переводится как «обезьяна».

Польза и вред кокоса

Недаром полезные свойства кокоса замечены в косметической промышленности. Ведь масло из него питает и укрепляет структуру волос, делая их упругими, гладкими и шелковистыми, оно смягчает и заживляет кожу, разглаживает ее и сокращает морщинки. Кроме всего прочего, компоненты мякоти и масла обладают антибактериальным, ранозаживляющим действием, оказывают благотворнее воздействие на щитовидную железу, помогают пищеварительной системе, суставам, повышает иммунитет и снижает степень привыкания организма к антибиотикам.

Химический состав доказывает полезные свойства кокоса. Ведь насколько в нем велико содержание витаминов группы В (В1, В2, В3, В5, В6) витаминов С, Е, Н и микро– и макроэлементов (калий, кальций, фосфор, железо, медь марганец, йод)! Лауриновая кислота (она же является основной жирной кислотой в грудном молоке), содержащаяся в кокосе, стабилизирует холестерин в крови. Таким образом, снижается риск возникновения атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Калорийность кокоса на 100 граммов продукта составляет 350 Ккал.

Кокос ошибочно называют орехом, так как по типу плода с биологической точки зрения является костянкой. Он состоит из наружной оболочки, или экзокарпа и внутренней, эндокарпа, на которой имеются 3 поры (те самые пятнышки). Под скорлупой находится белая мякоть, которая содержит уникальные ценные

минеральные вещества и витамины. В свежем виде она используется в кулинарном деле. А из высушенной копры (мякоти) получают кокосовое масло, которое имеет большую ценность не только в кондитерской, но еще в косметической, парфюмерной и фармацевтической промышленности (лечебные и косметические масла, крема, бальзамы, шампуни, маски для лица и волос, тоники). Но польза кокоса этим не ограничивается.

Волокна, которые находятся на твердой скорлупе, называются койрой, из нее делают прочные канаты, веревки, ковры, щетки и многие другие хозяйственные принадлежности и строительные материалы. А саму скорлупу используют для изготовления разнообразных сувениров, посуды, игрушек и даже музыкальных инструментов.

Качества еще одной составляющей части, а именно кокосовой воды или сока, подтверждают уникальность и пользу кокоса.

Большой редкостью в нашей стране являются плоды, в которых еще есть та самая кокосовая вода. Ее не следует путать с кокосовым молоком, которое производится искусственно путем смешивания мякоти плода и воды. Их вкусовые качества несомненно различаются. Кокосовая вода утоляет жажду, восстанавливает водный баланс в организме, избавляет от инфекций мочевого пузыря. Она низкокалорийна и не содержит насыщенных, то есть вредных жиров.

Современные технологии пастеризации этой чудесной жидкости без добавления консервантов и вредных примесей позволяют нам сохранить полезные свойства кокоса в наиболее полном объеме и доставить их непосредственно человеку. Конечно же, лучше всего употреблять в пищу свежие плоды, но, к сожалению, чаще всего мы не имеем такой возможности, так как не живем в тех странах, где они произрастают.

Каков же возможный вред кокоса? В настоящее время этот экзотический плод не имеет противопоказаний к употреблению его в пищу. В отдельных случаях индивидуальная непереносимость веществ, содержащихся в нем, или аллергическая реакция могут послужить причиной ограничения употребления его в пищу.

Имбирь

Научное название Zingiber officinale – вечнозеленый многолетний. Разновидностей имбиря существует довольно много, и не каждая из них культивируется. Различается имбирь между собой цветом, размерами, запахом, остротой вкуса. Известно около 150 видов этого растения.

Высота стебля может достигать полутора метров. Листья растут от корня, длиной до 20 см, узкие, заостренные, двухслойные и чешуйчатые. Корневище мясистое, широкое, расположено в верхнем почвенном слое. Внутри желтое, волокнистое и очень ароматное. Растение цветет в естественной среде фиолетовым, желтым или красным цветом, это зависит от его разновидности. Не плодоносит. Размножается корневой системой.

Созревание клубня наблюдают по листьям – если они начали темнеть и осыпаться, корневища можно выкапывать. Зрелый корень от 2 до 4 см в диаметре, желтый, сочный, обладающий терпким запахом и обжигающим вкусом.

Родиной имбиря считается юго-восточная Азия. Именно субтропический и тропический климат является наиболее комфортным для этого растения.

Первые культивации имбиря начались в древних Китае и Индии.

В современные дни именно Индия является главным производителем и поставщиком на мировые продовольственные

рынки этой пряности. Также имбирь выращивают в Китае, Японии, Западной Африке, Вьетнаме.

В средние века имбирь был завезен в Европу известным итальянским путешественником Марко Поло.

В начале XVI века в числе первых растений был завезен в Америку и там быстро приобрел популярность.

Использование имбиря в кулинарии

Имбирь – одна из самых полезных специй. Как пряность его применяют для приготовления множества блюд, чаев и даже употребляют в чистом виде, «вприкуску», в том числе с лимоном и солью.

Самые главные знатоки кулинарного использования имбиря – китайцы.

Главная заповедь китайских кулинаров: пища должна быть не только вкусной, но и полезной. Китайские блюда считаются афродизиаками, улучшающими настроение.

В наше время имбирь как приправа используется во всех кухнях мира. Он является полноправным и изысканным компонентом огромного списка блюд. Его добавляют в сладкие и пикантные блюда, особенно в супы, запеченную свинину, дичь, баранину, различные овощные блюда, рис, яичницу, десерты, компоты, пряники, пирожные и печенье; его применяют при консервировании огурцов и тыквы. Также имбирь, как мы уже говорили, это один из компонентов карри, благодаря которому приправа приобретает свой неповторимый вкус.

В Англии делают не только традиционное имбирное пиво, но и имбирный бренди, имбирное вино, имбирное шампанское. А кто не слышал о столь популярных в этой стране имбирных пряниках и печенье!

В странах Юго-Восточной Азии свежий имбирь засахаривают и делают из него варенье – чоу-чоу, в которое добавляют апельсиновую корку. Пряность кладут в блюда из баранины, говядины, телятины, свинины, курицы, индейки, гуся. Имбирь делает их не только ароматными, но и более мягкими. Китайские кулинары пользуются имбирем при приготовлении пельменей и тушеных клецок с начинкой.

В Китае и Гонконге можно встретить в продаже консервированный имбирь: это незрелые корни с очень нежным вкусом, которые заливают сахарным сиропом.

В Индии молотый имбирь добавляют в муку и выпускают четыре сорта имбирной муки с различным процентным содержанием имбиря.

Японцы подают маринованный имбирь, который является одним из компонентов суши. С помощью специи японцы добиваются аппетитного запаха горячих рыбных блюд.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 1,8 гр
Жиры 0,8 гр
Углеводы 15,8 гр
Калорийность: 80 кКал

Имбирь богат витаминами B1 (0,046 мл), B2 (0,19 мг), B3 (5,2 мг), A (0,015), C (12 мг) и минеральными веществами: магний – 184 мг, фосфор – 148 мг, кальций – 116 мг, натрий – 32 мг, железо – 11,52 мг, цинк – 4,73 мг, калий – 1,34 мг.

Основными компонентами в составе имбиря являются цингиберен (около 70 %), крахмал (4 %), камфен, линалоол, гингерин, фелландрен, бисаболен, борнеол, цитраль, цинеол, сахар и жир. Жгучий вкус пряности придает фенолоподобное вещество гингерол (1,5 %), а приятный аромат – эфирные масла (1–3 %).

Рецепт

Ингредиенты /1 порция/Чай с имбирем
Вода 200 грамм
Имбирь 1 столовая ложка
Мед 1 чайная ложка
Лимон 20 грамм

1. Имбирь почистить, натереть на терке.
2. В чайник положить имбирь, лимон и заварить кипятком.
3. В чашку положить одну чайную ложку меда и добавить имбирный чай.

Использование имбиря в медицине

Имбирь обладает обезболивающим, антибактериальным, тонизирующим, возбуждающим, бактерицидным, противовоспалительным, рассасывающим, спазмолитическим, ветрогонным, потогонным, заживляющим, желчегонным, согревающим действием. Обладая сильным антиоксидантным и успокаивающим действием, имбирь укрепляет иммунитет, эффективно защищает от паразитов, сдерживает размножение бактерий, поэтому успешно используется при глистных заболеваниях. Пища с имбирем лучше усваивается, так как он усиливает аппетит, стимулирует образование желудочного сока и пищеварение, эффективен при несварении, отрыжке.

Имбирь в пищу нужно добавлять в небольших количествах (по вкусу), но систематически, если вы занимаетесь лечением. Имбирем можно лечить или облегчать различного рода боли в животе, кишечные, почечные, желчные колики. Его употребляют при метеоризме, для прекращения поноса и для нейтрализации вредного воздействия животных ядов, его также используют при отравлении грибами. Имбирь эффективен при простудных заболеваниях: простуде, гриппе, кашле, застойных явлениях в легких, синусите, также хорошо помогает при боли в горле, обладает отхаркивающим действием, а заваренные измельченные корни имбиря хорошо согревают тело. Имбирь – хорошее средство от множества аллергических и кожных заболеваний, а также от бронхиальной астмы, он увеличивает усвоение кислорода легочной тканью. С помощью имбиря можно снизить уровень холестерина в крови, улучшить состояние кровеносных сосудов. Лечит пряность сердечно-сосудистую систему.

Уменьшая боли в суставах, имбирь применяется при ревматизме, артрозах и артритах, отеках, растяжениях и мышечных болях. Он позволяет снять судороги во время менструации. Специя является прекрасным средством для снятия умственной или физической усталости, помогает преодолеть стрессовые ситуации и восстановить силы. Имбирь используют также при параличе и желтухе. Стимулирует он работу щитовидной железы. Имбирь улучшает мозговое кровообращение, а это укрепляет сосуды, улучшает память и повышает обучаемость, снижает артериальное давление, помогает в лечении атеросклероза. Имбирь очень эффективен в борьбе со старением организма, кроме того, он способствует повышению потенции, помогает при лечении бесплодия, повышает тонус матки и половое возбуждение, поэтому может применяться как

легкое возбуждающее средство.

Имбирем можно выводить шлаки и токсины, которые накапливаются в организме практически каждого человека и затем приводят к целому спектру заболеваний и необходимости дорогостоящего лечения.

Можно использовать эту специю для похудения, так как она заметно усиливает обмен веществ. Имбирь полезно применять для профилактики рака и формирования злокачественных опухолей. Если после еды пожевать свежий имбирный корень, он на долгое время сделает ваше дыхание свежим и избавит от множества проблем в полости рта.

Использование имбиря в эзотерике

Имбирь особенно полезен в холодную погоду и в холодном климате. Зимой перед выходом на улицу можно насыпать его в носки и перчатки, тогда ноги и руки будут теплыми в течение продолжительного времени. Мнительным и нерешительным людям советуют за полчаса до выступления пожевать ломтик имбиря – он придаст уверенности.

Если чувствуете тяжесть в желудке и вялость во всем теле, часто устаете и раздражаетесь, глаза потеряли блеск, кожа имеет блеклый цвет, изо рта плохой запах и отсутствует аппетит, можно с полным основанием считать, что в организме много продуктов неправильного пищеварения, то есть токсинов (шлаков). Такая «зашлакованность» чревата множеством заболеваний. Чтобы избежать их, необходимо очистить организм, для чего идеально подходит имбирь. Однако из сказанного не следует, что чем больше имбиря мы начнем класть в еду, тем здоровее будем. Всему нужно знать меру.

Имбирь является простым и эффективным средством при ушибах, растяжениях, болях в спине (радикулите). В этих целях он используется в виде пасты (имбирный порошок + несколько капель горячей воды), в виде компрессов и лечебных ванн. Также отвар имбиря используется для принятия ванн при болях в позвоночнике и в суставах, при невралгиях, нервном возбуждении и некоторых кожных заболеваниях.

Использование имбиря в парфюмерии

Благодаря своим уникальным свойствам имбирь используется в косметологии. При взаимодействии с кожей лица он улучшает кровообращение, стимулирует, тонизирует, сокращает поры, омолаживает и устраняет многие дефекты кожи. Содержащийся в нем гингерол дает клеткам жизненную силу, освежает и восстанавливает цвет лица. Применяется для проблемной кожи: при угревой сыпи, гнойниках, предменструальных прыщах.

Имбирь восстанавливает процессы воспаления и ускоряет заживление рубцов.

Имбирное масло делает волосы упругими и здоровыми, лечит перхоть и облысение.

Регулярное применение содержащих имбирь средств по уходу за волосами делает их здоровыми.

Имбирь входит в состав антицеллюлитных средств и обертываний, так как хорошо разгоняет кровь, расщепляет жиры, помогает выводить лишнюю жидкость из клеток, а также предотвращает появление растяжек.

Имбирное масло имеет свежий аромат, благодаря которому его используют при изготовлении духов.

Ароматерапия применяет имбирное масло в составе различных ароматических смесей для лечения различных психоэмоциональных расстройств.

Рецепт

Маска имбирная для жирных волос
Имбирь (порошок) 1 столовая ложка
Масло кунжутное 2 столовых ложки

1. Залить имбирный порошок кунжутным маслом, перемешать до получения однородной массы.

2. Втереть маску в кожу головы и оставить на 30 минут. Затем тщательно промыть волосы теплой водой.

Противопоказания

В имбирном корне содержатся горечи и эфирные масла, поэтому он не может применяться при некоторых нарушениях в работе пищеварительной системы. К таковым относятся язва пищевода и желудка, дуоденальная язва, неспецифический язвенный колит. Нельзя использовать эту пряность при пищеводном рефлюксе, дивертикулезе и дивертикулите. Дивертикулез – наличие в желудочно-кишечном тракте, чаще всего в толстой кишке, дивертикулов (мешковидных выпячиваний в любой части желудочно-кишечного тракта). Дивертикулит – воспаление одного или нескольких дивертикулов.

Употребление имбирного корня противопоказано при наличии камней и песка в почках и мочевом пузыре, а также воспалительных процессах, которые сопровождаются повышением температуры.

При гипертонии и нарушениях деятельности сердца применять препараты и блюда из имбиря можно лишь после консультации с лечащим врачом.

Так как эта пряность способствует сокращению матки, при беременности для устранения токсикоза рекомендуются лишь мягко действующие продукты с имбирем, например, печенье или чай, который пьют небольшими порциями в течение всего дня.

При передозировке имбиря могут возникнуть следующие побочные эффекты: рвота, понос, аллергические реакции. В таком случае прием нужно немедленно прекратить.

Какими бы целебными свойствами ни обладали растения, у каждого существуют свои противопоказания, побочные действия или вообще несовместимость с другими препаратами. Более того, применение одного и того же фитолекарства для разных людей может возыметь совершенно противоположный эффект: кому-то поможет, а для кого-то будет опасным для здоровья. Имбирь в целом является низкоаллергенным растением и не вызывает серьезных побочных эффектов, так как в нем содержатся пурины и оксалаты. Как правило, питание и лечение с включением имбиря обладает мягким действием.

Имбирное масло

Имбирное масло – это древнее лекарство и великолепная приправа, незабываемый аромат и мощный антидепрессант, упоительный афродизиак и великолепный антисептик.

Виды имбирного масла:

● эфирное масло имбиря производится в промышленных условиях; «масло имбиря» – масло с имбирным запахом и вкусом, получаемое в результате смешения экстракта имбиря с каким-либо растительным маслом.

● Эти два вида масла имеют различные химический состав и медицинские показания, поэтому внимательно смотрите состав: о каком именно масле идет речь.

● Имбирь – растение маслянистое. В отличие, например, от цитрусовых, где масла только 0,5–1,5 %, корневища имбиря содержат около 1–3 % эфирного масла. Впервые эфирное масло имбиря было получено в Копенгагене в XVII веке методом перегонки с водяным паром. Сегодня оно производится в Индии, Китае, Англии, США и экспортируется более чем в 130 стран мира. Объем мирового производства имбирного масла составляет 20 тонн в год. Основными странами-производителями эфирного имбирного масла являются Великобритания, Китай и Индия. В процессе производства получается бледно-желтая, янтарная или зеленоватая жидкость с теплым, свежим, древеснопряным ароматом. Существует несколько разновидностей имбиря, масло которых меняется по составу в зависимости от места произрастания. Например, африканское масло более темного цвета, чем остальные.

● Внешне эфирное масло из корней имбиря (Zingiber officinale) – это желтая жидкость, густеющая при контакте с воздухом. Оно обладает пряно-ароматическим запахом, менее резким, чем запах корней имбиря. Получают его из корневищ способом прямого (холодного) отжима или методом дистилляции с паром из высушенных и измельченных корней. Для парфюмерных целей также получают абсолют и живицу. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных и измельченных корней.

● Для приготовления 1 г эфирного имбирного масла необходимо 50 г сухих корней имбиря. Состав масла сложен, оно содержит более 150 соединений, в том числе: гингерол (отвечающий за жгучие свойства) – 1,5 %; гингерин; различные аминокислоты – линалол, камфен, фелландрен, цитраль, цинеол, борнеол, геранилацетат;

● крахмал – 45 %, сахар, жир.

● Масло хорошо смешивается с маслами лаванды, пачули, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, нероли, бергамота, цитрусовых и ладаном.

А теперь отправимся в путешествие на родину имбиря – Китай…

Китай

Китай – государство в восточной Азии. По территории занимает третье место в мире после Канады и России.

Китай расположен в Восточной Азии. С востока омывается водами западных морей Тихого океана. На северо-востоке Китай граничит с КНДР и Россией, на севере – с Монголией, на северо-западе – с Россией и Казахстаном, на западе – с Киргизией, Таджикистаном, Афганистаном, на юго-западе – с Пакистаном, Индией, Непалом и Бутаном, на юге – с Мьянмой, Лаосом, Вьетнамом.

Столица – Пекин. Численность населения – 1,36 млрд. чел.

Государственное устройство

Глава государства – Председатель КНР, избираемый на 6 лет всеобщим прямым голосованием. Высший орган государственной власти – однопалатное Всероссийское собрание народных, состоящее из 2979 депутатов, избираемых региональными собраниями народных представителей сроком на 5 лет.

История

Китай обладает очень длинной историей, которую обычно делят на правления династий, начиная с первой династии – Ся.

Первую крупную эру в истории страны называют «Имперский Китай», которая началась с Империи Цинь в 221 г. до н. э., императором которой был Цинь Шихуанди. Династия Цинь просуществовала всего пятнадцать лет, до смерти императора. Но во время своего короткого правления, император Цинь провел в Китае много долговременных изменений, включая стандартизацию языка, мер измерений и денежную систему.

За династией Цинь последовала династия Хань, которая просуществовала с 206 г. до н. э. до 220 г. н. э. Правление этой династии ознаменовалось расширением территории страны и проведением военных кампаний по захвату Кореи, Вьетнама, Монголии, и Центральной Азии. В этот период был создан Великий шелковый путь. С падением династии Хань Китай был поделен на три государства и началась Эпоха Троецарствия.

В 580 г. н. э. Китай был объединен под управлением недолговечной династии Суй, после которой последовали династии Тан и Сун. Во время правления этих династий китайская культура процветала. В этот период, в десятом и одиннадцатом веках, благодаря достижениям в области культивирования риса, в Китае появились излишки продовольствия, и население страны быстро удвоилось.

Китайская культура развивалась, особенно философия и искусство, и было создано неоконфуцианство. Позднее стала править династия Юань, под руководством Хубилая.

Империя Мин, созданная в 1368 году, и просуществовавшая до 1644 года, ознаменовала еще один золотой век Китая, во время которого была сильная экономика и было сделано много разработок. Последняя имперская династия Китая, династия Цин, просуществовала до 1912 года, в этот период экспансия Китая достигла Центральной Азии, а также в это время началось строительство обороны против европейского империализма.

В 1800-х годах Китай участвовал в двух опиумных войнах, сражаясь против Британии, а затем против Франции во второй войне. Первая опиумная война прошла с 1839 года по 1842 год, вторая – с 1856 года по 1860 год.

Одной из причин войны было восстание тайпинов, которое оказалось одной из самых кровопролитных гражданских войн в истории – потери составили около 20 миллионов жизней. Эта гражданская война началась в 1851 году и закончилась в 1862 году, победителем стали войска династии Цин. После войны последовало несколько других восстаний. Китайская эмиграция началась в девятнадцатом веке, на почве голода 1876 и 1879 годов, приведшего к множеству смертей. Все эти факторы усугубили снижение численности населения.

1 января 1912 года была основана Китайская Республика и Имперский Китай перестал существовать. Генерал Юань Шикай стал президентом. После его смерти Китай разделился на региональные государства и был вновь объединен в 1920-х годах Чаном Кайши в так называемом Северном походе. Политические разногласия продолжались и коммунисты сражались за контроль над ослабевшей Китайской Республикой, что привело к Гражданской войне – третьей крупнейшей войне в истории, после двух мировых войн. Гражданская война в Китае началась в апреле 1927 года. Она велась между националистами Гоминьдан, партией власти Китайской Республики, и коммунистической партией Китая. Война разделила Китай на два государства: Китайскую Республику Тайвань, и Китайскую Народной Республику, занявшую основную часть территории страны. Освободительная война, которая была вторым этапом гражданской войны, прошла с 1947 год по 1949 год, и ознаменовала конец гражданской войны.

Китайская Народная Республика была провозглашена 1 октября 1949 года Мао Цзэдуном. Китайская Народная Республика утверждает, что контроль над Тайванем принадлежит им, но Китайская Республика Тайвань заявляет свои права на Китайскую Народную Республику. Однако Китайская Народная Республика заняла место Китайской Республики Тайвань в ООН в 1971 году.

Среди самых известных событий в истории Китая за последнее время можно выделить резню на площади Тяньаньмэнь в 1989 году, которая также известна как «события 4 июня». Демонстрации начались в Пекине 15 апреля 1989 года с большой группы людей (в основном студентов), которые хотели экономических и политических реформ, включая свободу прессы. Было объявлено военное положение, и Народно-освободительная армия Китая разогнала протестующих с применением насилия, количество убитых по разным подсчетам составило от нескольких сотен до нескольких тысяч граждан.

Экономика

Бурное экономическое развитие в Китае началось после 1978 года. Ставка была сделана на создание специальных экономических зон с благоприятным налоговым и административным климатом, привлечение иностранных инвестиций и ориентирование производства на экспорт. В Государственной собственности находятся предприятия стратегических отраслей, например, аэрокосмической и

оборонной. Сильно влияние государства и в других отраслях, например, в закупке сельскохозяйственной продукции.

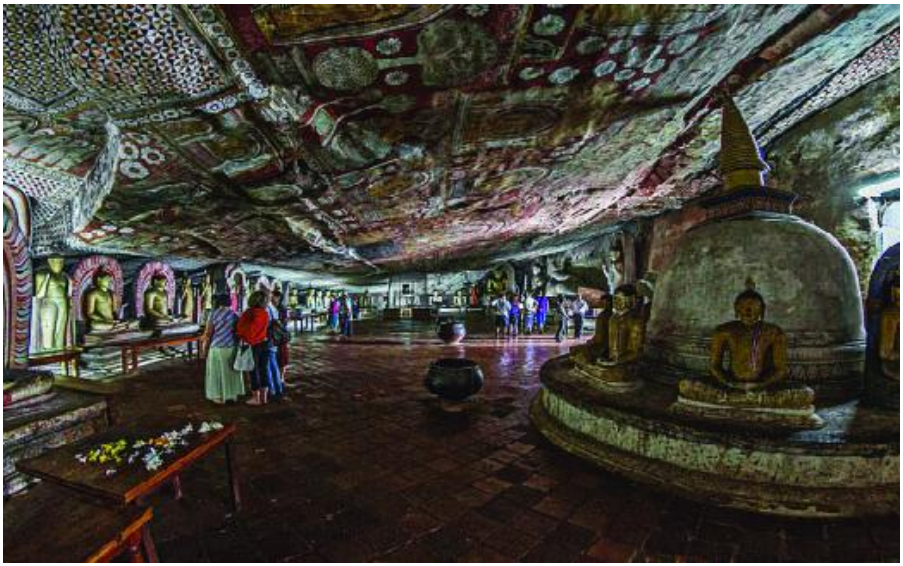
В 2014 году уровень ВВП страны составил 10,4 триллионов долларов, рост ВВП – 8,3 %, экспорт – 2,21 триллиона долларов США, импорт – 921,5 миллиардов долларов. Наибольший рост показали производители электроники – на 14,3 % и оборудования для транспорта (ж/д, воздушного и морского) – 15,2 %.

Китай в начале XXI века является космической и ядерной державой. Построение рыночной экономики осуществляется в Китае под руководством Коммунистической партии на основе пятилетних планов. Экономика сохраняет свою многоукладность. При высокой доле иностранных инвестиций почти 80 % всех иностранных инвесторов в экономику КНР – это этнические китайцы (хуацяо), проживающие за рубежом.

Характерная черта современной китайской экономики – зависимость ее от внешнего рынка. По объему экспорта КНР занимает 1-е место в мире. Экспорт дает 80 % валютных доходов государства. В экспортных отраслях занято около 20 млн человек. На внешний рынок вывозится 20 % валовой продукции промышленности и сельского хозяйства.

КНР поддерживает торгово-экономические отношения со 182 странами и районами мира, с 80 из них подписаны межправительственные торговые соглашения и протоколы. Основными торговыми партнерами Китая являются развитые капиталистические страны, прежде всего Япония, США, западноевропейские государства, на которые приходится 55 % внешнеторгового оборота.

Туризм



Китай – страна с обширной территорией, разнообразными природными условиями, древней историей, и блестящей цивилизацией – способна заинтересовать самого искушенного путешественника. В стране для иностранных туристов открыты 99 городов культурно-исторического значения и 750 культурных памятников, находящихся под охраной государства, а также 119 пейзажных мест. Среди них 19 занесены в Каталог мирового природного и культурного наследия.

Пекин: столица Китая. Важнейший экономический, культурный и образовательный центр, крупнейший транспортный узел. Достопримечательности: храм Неба, парки Ихэюань и Бэйхай, Белая пагода, 13 усыпальниц, Великая Китайская стена, дворец-музей Гугун, мавзолей Мао Цзэдуна.

Шанхай: город на Востоке Китая. Важный промышленный, финансовый, культурный центр, крупнейший морской порт. Это начальный пункт популярного круизного маршрута по р. Янцзы к Трем Ущельям. Символы города – мост Наньпу и телебашня «Восточная Жемчужина».

Шэньчжэнь: город на юго-востоке Китая. Крупный туристический центр с современной инфраструктурой. Основные виды туризма – деловой, развлекательный. Достопримечательности: парки «Великолепный Китай» и «Окно в мир». В них созданы миниатюры архитектурных достопримечательностей Китая и мира.

Гуанчжоу: административный центр провинции Гуандун. Самый высокоразвитый район на юго-востоке страны. Лидирует во внутреннем туризме Китая. Один из лидеров международного

туризма (2-ой после Пекина). Старейший порт.

Сиань: древний исторический город в Китае. Номенклатура экспорта насчитывает 50 тысяч наименований.

Место рождения и погребения 1-ого императора. Начало Великого шелкого пути. Главная достопримечательность – Терракотовая армия.

Фуцзянь: провинция богата туристическими ресурсами. Здесь много известных памятников древней культуры. Множество монастырей и храмов, древних пагод и мостов, древних городков. Провинция славится древней историей мореплавания. Большой интерес для туристов представляют морские острова с их песчаными отмелями. Есть множество изумительных по красоте скалистых пещер. Также провинция богато представлена термальными источниками.

Остров Хайнань привлекает путешествующих европейским сервисом, чистым морем, тропической растительностью и красивыми белыми пляжами. Особенной популярностью пользуются курорты Китая в городе Санья.

Достопримечательностью острова Хайнань является буддистский храм Наньшань, вблизи него можно увидеть большую золотую фигуру статуи богини Гуаньинь.

Национальная кухня Китая

Китай – огромная страна, поэтому в каждом регионе существует своя национальная кухня, обусловленная климатическими особенностями, географическим положением, историей и традициями соответствующего региона. В Китае различают более десяти региональных кухонь, но самые известные и популярные – пекинская, шанхайская, кантонская и сычуаньская. Рассмотрим поближе каждую из этих кухонь.

Пекинская кухня или северная. Основу пекинской кухни составляет рис, который подается как самостоятельное блюдо и как добавка к рыбе, овощам и мясу. Также, большое внимание здесь уделяется блюдам из свинины, птицы и баранины. Самым известным блюдом является «утка по-пекински», на приготовление которой уходит более 24 часов.

Шанхайская кухня или восточная, основана на кулинарных традициях провинций Цзянсу и Чжэцзян. Здесь к мясу любят добавлять много специй и рисовую водку. Также, часто используют рыбу и морепродукты.

Кантонская кухня или южная кухня, славится необычными способами приготовления блюд. Изысканность, этой кухни, широко известна за пределами страны. Самыми интересными

ингредиентами, кантонских блюд являются мясо собак, змей, черепах. Также популярностью пользуются «димсамы» – легкие закуски.

Сычуаньская кухня известна острыми и пряными блюдами, для приготовления которых используют много приправ, красный перец, чеснок, кунжут, кориандр, анис, укроп, женьшень… Основными способами приготовления, в этой кухне, считается копчение и паровая обработка.

В Китае очень популярны многочисленные виды пельменей.

Соя – основной заменитель мяса на китайском столе, используется для приготовления масла, соевого молока, соленой пасты из сои, творога "тофу" и многочисленных соусов. Не менее популярны и изделия из муки и теста – десятки разновидностей лапши и вермишели, лепешки и хлебцы, пельмени и равиоли, пампушки "маньтоу" и пирожки "баоцзы", "вонтоны" и многочисленные изделия в кляре.

Самый распространенный напиток в Китае – зеленый чай, который пьют очень горячим и почти без сахара. Насчитывается огромное количество сортов зеленого чая, выращиваемых в разных провинциях, каждый из которых обладает особым цветовым набором и ароматом. Китайская чайная церемония «гунфу-ча» – это особая философия уважения к напитку и традициям.

Водка является в Китае традиционным напитком, но обычно она настаивается на различных ингредиентах, непривычна на вкус и имеет специфический запах, хотя и достаточно крепка.

Очень широко распространено светлое и крепкое рисовое пиво – достаточно дешевое и качественное. Лучшими сортами считаются "Циндао" и "У син".

Имбирь – является одним из популярных специй, которая в различных видах используются в приготовлении блюд.

В пищу используют сухие корневища этого тропического растения. В Китае имбирь продают в свежем, молотом, сухом целом виде, консервированным в сиропе и даже засахаренным (после снятия кожицы зрелое корневище вымачивается в холодной воде, а затем обрабатывается в сахарном сиропе). Благодаря характерному пряному аромату и жгучему пряному вкусу он используется для большинства блюд китайской кухни.

Смесью соли с имбирем натирают мясо перед жареньем, сдабривают сыры. Очень хороши с имбирем жареные утка, свинина, рыба. Характерно использование имбиря в соусах к мясу, в овощных и фруктовых маринадах, при тушении мяса и домашней птицы. При этом имбирь не только ароматизирует мясо, но и делает его более мягким. Имбирь вводят в тесто или в процессе замеса, или в конце его, при тушении мяса – за 20 мин. до готовности, в компоты, кисели, муссы, пудинги и другие сладкие блюда – за 2–5 мин. до готовности, а в соусы – после окончания тепловой обработки.

Нормы закладки имбиря: до 1 г на 1 кг теста или мяса; в овощные маринады и соусы – 1 г на 1 л соуса, в порционные блюда – 0,1 г на порцию. При использовании имбиря в сочетании с другими пряностями норма закладки пряностей не должна превышать 0,1 г на все блюдо.

Это интересно…

Китай является родиной фарфора. Здесь его изобрели, по некоторым данным, еще в III веке, и с тех пор изделия из фарфора стали вершиной традиционного прикладного искусства в этой стране. Китайцы тщательно оберегали секреты производства фарфора и украшали его изысканными рисунками. Именно поэтому этот вид керамики считается самым дорогим в мире. Интересные факты о китайском фарфоре расскажут больше об истории его появления и распространения.

В VI веке китайцы обнаружили в одной из провинций большие запасы каолина, при смешивании которого с кварцем и полевым шпатом получили легкий в обработке материал. Китайские гончары стали изготавливать из этого материала красивую посуду, отличавшуюся особой белизной и тонкостью. Огромный интерес Европы к китайскому фарфору возник в XV веке. По сравнению с европейским фаянсом, китайский фарфор выглядел изысканно и роскошно, поэтому фарфоровая посуда была подарком, достойным королей.

Во время правления китайской династии Хань произошел расцвет культурной жизни, в том числе развивалось искусство создания изделий из фарфора. Настоящие произведения искусства из фарфора создавались в разных регионах страны, где мастера каждого города имели свой неповторимый стиль. Китайский фарфор уже в давние времена сравнивали с золотом, а сейчас он считается самым дорогим и антикварным. Так, самым дорогим изделием из фарфора стала китайская фарфоровая ваза середины XIV века, которая в 2006 году была продана на аукционе за 4 720 000 долларов. Эта ваза относится к классическому стилю Юань, в котором преобладала подглазурная кобальтово-синяя роспись по белому фарфору.

Особенно славился известный синий фарфор времен династии Цин. Его синеву сравнивали с нефритом, а чистоту – с зеркалом. Считается, что фарфор впервые появился в провинции Цзиндэчжэнь, поэтому изделия из этого региона отличались наивысшим качеством. Про фарфор из этой провинции ходили народные легенды, будто он ослепителен, как снег, тонкий, как лист бумаги, и прочный, как металл. В эпоху династии Мин стали использоваться новые виды цветной глазури и эмалевые краски, особенно выделялись изделия, покрытые красной, или «пламенеющей» глазурью.

Китайский фарфор славится прежде всего своей художественной росписью. Китайские мастера достигли необыкновенного развития в этом искусстве, так как краска остается как новая на протяжении многих столетий, не выцветает и не разрушается. Рисунки по фарфору отображают флору и

фауну Китая, особенно популярными были мотивы роз, пионов, хризантем, орхидей, лотосов, цветущей вишни и бамбука. На фарфоровых изделия изображались и мифические, и реальные животные, а также целые пейзажи.

Жизненные уроки от Конфуция

Конфуций был китайским мыслителем и философом. Его философия была сосредоточена на вопросах морали, как с личной, так и с правительственной точки зрения. Конфуций учил правильным общественным отношениям, справедливости и равенству. Его учения стали очень известными в Китае.

1. *Просто поддерживайте движение.*

«Совершенно не важно, как медленно вы идете, до тех пор, пока вы не остановитесь».

Если вы будете продолжать движение в правильном направлении, то в конечном счете прибудете к месту назначения. Тяжелая работа должна быть последовательной, каждый может добиться успеха, не прекращая движение. Человек, который добился успеха, – это человек, который остается приверженным своей цели, несмотря на обстоятельства.

2. *Ваши друзья имеют значение.*

«Никогда не ведите дружбы с человеком, который не становится лучше самого себя».

Ваши друзья влияют на ваше будущее, то, где находятся они, туда вы и направляетесь. Было бы благоприятным для вашей судьбы найти друзей, которые идут туда, куда хотите идти вы.

3. *Хорошие вещи дорого стоят.*

«Легко ненавидеть и трудно любить. Так устроен наш мир. Всего хорошего трудно добиться, а плохих вещей – очень легко».

Это многое объясняет. Довольно легко ненавидеть, просто быть негативным, просто придумывать отговорки. Любовь, прощение и величие требуют большого сердца, большого ума и больших усилий. Никто из нас не стремится к чему-то плохому, по крайней мере, для себя. Каждый желает для себя лучшей участи, но как прийти к этому, если вы не прилагаете усилий к тому, чтобы быть позитивным. Помните: ваш окружающий мир является отражением вашего внутреннего мира.

4. *Сначала заточите ваши инструменты.*

«Ожидания в жизни зависят от усердия. Механику, который совершенствует свою работу, необходимо заточить свои инструменты».

Конфуций сказал: «Успех зависит от предварительной подготовки, без подготовки вас обязательно ждет провал». Что бы

вы ни делали, если вы хотите добиться успеха, вам необходимо быть к нему готовым. Это касается не только вашей внутренней работы, но и работы внешней. Это и планирование, и получение необходимых навыков, и связи с влиятельными людьми.

5. *Быть обиженным – ничто.*

«Быть обиженным – ничто, если вы не продолжаете вспоминать об этом».

Не переживайте по мелочам. Быть обиженным на самом деле ничто. Не позволяйте проступкам других людей испортить вам день. Не позволяйте их негативу проникнуть в ваши мысли. Быть обиженным – ничто, по крайней мере, если вы легко можете оставить это в прошлом. Гните свою линию, позвольте другим людям быть самими собой и продолжайте движение.

6. *Поразмыслите о возможных последствиях.*

«Когда поднимается гнев, подумайте о последствиях».

Соломон сказал: «Тот, кто умеет сдерживать свой гнев, величественней могущественного». Всегда держите свое настроение в узде и думайте о последствиях. Гнев не приведет ни к чему хорошему, будучи разгневанным, вы перестаете мыслить рационально, а значит, можете наделать глупостей. Умейте сдерживать свои эмоции, особенно негативные.

7. *Внесите изменения.*

«Когда становится очевидным, что цель не может быть достигнута, не изменяйте своей цели, изменяйте свои практические шаги».

Если вы начинаете понимать, что не продвигаетесь к достижению своей цели в этом году, значит, наступило хорошее время для того, чтобы внести изменения в свой план. Не принимайте неудачи как вариант, настройте свои паруса и спокойно продвигайтесь к своей цели. Если, делая одно и то же каждый день, вы не видите особого результата, попробуйте делать что-то другое, но не меняйте своей цели, просто найдите к ней другой путь.

8. *Вы можете учиться у каждого.*

«Если я иду с двумя другими людьми, каждый из них может послужить мне как учитель. Я буду искать в них что-то хорошее и подражать им в этом и что-то плохое, чтобы исправить это в себе».

Вы можете и должны учиться у каждого человека, которого встречаете на своем пути. Будь то жулик или святой человек, от каждого вы можете взять что-то полезное. История жизни каждого человека наполнена уроками, созревшими для того, чтобы их можно было преподать.

9. *Все или ничего.*

«Куда бы вы ни направлялись, следуйте туда всем своим сердцем».

Что бы вы ни делали, делайте это по максимуму, настолько, насколько возможно, или же не делайте этого вообще. Чтобы добиться успеха в жизни, требуется все от вас зависящее. Делайте лучшее из того, что можете, и вы будете жить без сожалений.

Куркума

Род однодольных травянистых растений семейства Имбирные.

Корневища и стебли многих видов этого рода содержат эфирные масла и желтые красители (куркумин), культивируются в качестве пряностей и лекарственных растений.

Многолетнее травянистое растение высотой до 90 см с чередующимися двухрядными простыми овальными листьями.

Клубневидное, почти округлое корневище до 4 см в диаметре, желтовато-серое, с кольцевыми рубцами от листьев, дает из верхушечной почки надземную часть растения. От клубневидного корневища отходят многочисленные тонкие корни, некоторые из них на конце вздуваются в небольшие клубеньки, эти клубеньки не желтые.

Как пряность куркума известна более 2500 лет. Сначала ее использовали только в странах произрастания – Индокитае и Индии. В конце I века специю впервые ввезли в Древнюю Грецию, где ее называли желтым имбирем Мере. Спустя 400 лет после того, как она появилась в Европе, ее узнал Китай. Именно в Китае вырастили лучшие торговые сорта куркумы, чрезвычайно редкие на мировом рынке и оттого имеющие высокую стоимость.

Родиной куркумы считается остров Реюньон, расположенный около Мадагаскара. Его влажный и жаркий климат способствует развитию растений. На этом острове произрастают около сотни

видов орхидей и 240 видов папоротников. Однако самая ценная жемчужина этого острова – пряность куркума.

В Европе пряность куркума не получила такого широкого распространения, как, например, ваниль и гвоздика. Исключение – Англия, где до сих пор эта специя входит в состав многих традиционных английских блюд. Английское название куркумы «turmeric» произошло от латинского «terra merita» – «достоинство земли».

В современном мире куркума выращивается не только в Индии, но и в восточных и южных регионах Китая, в Тайване, Перу, Камбодже и на Филиппинах.

Основной производитель куркумы в мире – Индия, где она входит в число пяти наиболее используемых в стране специй: куркума, черный перец, перец чили, кардамон и имбирь. Это основной ингредиент индийских карри. Выращивается по всей Индии, особенно в штатах Махараштра, Тамил Наду и Западная Бенгалия.

Самым большим производителем куркумы в мире является Эроуд, город в Южной Индии, в штате Тамилнаду. Он известен как «желтый город», или «город куркумы». Второй крупнейший и важнейший центр, где производится куркума и происходит торговля ею, – это город Сангли, в южной части штата Махараштра.

Использование куркумы в кулинарии

В основном куркума используется как пряность, вкус она имеет соответствующий: пряный, немного жгучий. Куркума продлевает срок годности продуктов, дарит им свежесть. Даже небольшое ее количество может придать блюду неповторимый вкус и аромат, что активно используют при приготовлении различных маринадов, соусов и десертов.

Всем известна такая популярная индийская смесь пряностей, как карри. В ее состав на постоянной основе входит куркума. Благодаря наличию в куркуме красителя куркумина, который имеет свойства растворяться в жирах, эту специю используют в пищевой промышленности для придания определенной окраски йогуртам, маргарину, сырам и маслу. Она окрашивает блюда в нежный желтый цвет. Также куркуму добавляют в различные сыпучие смеси, ликеры и прочие напитки, соусы для салатов и в горчичный соус.

Не стоит забывать, что куркума обладает массой вкусовых и полезных свойств, поэтому является полноценной специей, которая отлично комбинируется и дополняет мясные, рыбные, овощные блюда.

Она употребляется с омлетами и яйцами, сваренными вкрутую, добавляется в соусы и супы.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 7,83 гр
Жиры 9,88 гр
Углеводы 43,83 гр
Калорийность: 354 кКал

Куркума богата витаминами B1 (0,152 мг), B2 (0,233 мг), B4 (49,2 мг), B6 (1,8 мг), B9 (39 мкг), C (25,9 мг), E (3,1 мг), K (13,4 мкг), PP (5,14 мг) и минеральными веществами: калий – 2525 мг, магний – 193 мг, фосфор – 268 мг, кальций – 183 мг, натрий – 38 мг.

Куркумный порошок включает в себя такие элементы, как:

- эфирные масла – обладают успокаивающим и антисептическим свойствами;
- пиридоксин – известен своим отличным противовоспалительным действием;
- фолиевая кислота – укрепляет иммунитет, образуя защитный барьер не только для кожи и волос, но и для организма в целом;
- аскорбиновая кислота – природный антисептик, обладающий к тому же еще и омолаживающими свойствами, отлично справляется со свободными радикалами и препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах;
- филлохинон – борется с отеками, используется как противовоспалительное средство;
- ниацин – ускоряет регенерацию поврежденных тканей;
- холин – участвует во многих обменных процессах организма;
- углеводы – это дополнительная энергия для клеток;
- пищевые волокна – необходимы для нормальной работы желудка;
- кальций, натрий, магний, фосфор и калий – отвечают за обмен веществ в клетках.

Обладая таким обилием витаминов и микроэлементов, кислот и других полезных веществ, находит куркума применение и в медицине, и в косметологии. Если женщины научатся ее правильно использовать не только на кухне, красота и здоровье им гарантированы.

Куркумин

Представляет собой активное вещество куркумы, также обнаружен в ограниченных количествах в имбире. Это потенциальное антивоспалительное и антиканцерогенное вещество и аналогично рыбьему жиру является эффективным временным средством при лечении метаболического синдрома. Черный перец значительно увеличивает всасывание. Куркумин является желтым пигментом, связанным с приправой карри, куркумой и в меньшей степени имбирем.

Это небольшая молекула, которая является прототипом куркуминоида и имеет эффект, аналогичный другим полифенолам, но является уникальной, поскольку составляет отдельный класс полифенолов (по сравнению с другими классами флавоноидов, стильбенов и др.). Обладает потенциальным антивоспалительным действием, которое считается достаточной защитой против некоторых форм прогрессирования рака. Однако куркумин обладает дополнительным антиканцерогенным действием, которое не зависит от его антивоспалительного действия, и, таким образом, является достаточно исследованным веществом в предотвращении и лечении рака.

Другие области применения куркумина представляют замедление ухудшения когнитивной функции, связанной со старением, продление здоровья сердца посредством электрической стимуляции и снижения уровня липидов и бляшек в артериях, а также снижение риска диабета. Это оптимальное средство для лечения побочных эффектов, связанных с диабетом. Имеет неудовлетворительную пероральную биодоступность (низкий процент всасывания потребляемого количества вещества), которая, таким образом, должна усиливаться с помощью других веществ, таких как экстракт черного перца, называемый пиперин. Это необходимо, только если не планируется действия куркумина на толстую кишку (поскольку он имеет антивоспалительное действие на толстый кишечник и может способствовать пищеварению), в этом случае не следует комбинировать его со стимуляторами усвоения. Дозировки до 8 г куркуминоидов для человека не были связаны в целом со значительными нежелательными явлениями, и исследования in vitro предполагают, что куркумин имеет достаточно значительное безопасное пороговое значение.

Куркуминоиды

Это естественные фенолы, отвечающие за желтый цвет куркумы. Куркумин может существовать в нескольких таутомерных формах, в том числе в виде 1,3-дикето и двух эквивалентных фенольных формах. Фенольная форма является более энергетически стабильной в твердом и растворенном виде. Куркумин может использоваться для количественного определения бора (метод куркумина). Он вступает в реакцию с борной кислотой с образованием соединения красного цвета, розоцианина. Куркумин – вещество ярко-желтого цвета и может применяться в качестве пищевого красителя. В качестве пищевой добавки куркумин имеет номер E100.

Рецепт

Ингредиенты /1 порция/Аюрведический чай с куркумой
Вода 50 грамм
Кукурма 1/8 чайной ложки
Кардамон 3 стручка
Молоко 200 грамм
Миндальное масло 1 столовая ложка
Мед 1/8 чайной ложки

1. Смешайте куркуму и воду.
2. Разотрите кардамон и смешайте с куркумой и водой.
3. Вскипятите смесь на медленном огне в течение 6 минут.
4. Добавьте молоко и доведите смесь до первых признаков закипания.
5. Добавьте миндальное масло.
6. Снимите смесь с огня и дайте остыть, затем добавьте мед для улучшения вкуса. Этот чай – отличное средство для очистки крови, нормализации менструаций, профилактики диабета и рака.

Использование куркумы в медицине

Разнообразные лечебные свойства куркумы были открыты уже давно. Поэтому восточные медики прописывали этот чудодейственный порошок как лекарство от многих заболеваний. Сегодня эта пряность рекомендуется как дополнительное средство к основной терапии некоторых заболеваний. Она может помочь в следующих случаях:

- воспаления ЖКТ;
- артриты;
- астма;
- сахарный диабет;
- анемия;
- простудные заболевания (в этих случаях куркума применяется внутрь: 2 чайные ложки куркумного порошка разбавляются в стакане горячей воды или молока и принимаются внутрь);
- ожоги, крапивница, зуд, травмы и открытые раны: куркума остановит кровь и не допустит проникновения инфекции (применяются компрессы: куркумный порошок разбавляется горячей водой до кремообразного состояния);
- активно используется куркума для похудения, так как она прекрасно расщепляет жиры: диетологи советуют использовать эту пряность для приготовления диетических блюд;
- воспаление десен и ангина (прописываются полоскания: чайная ложка порошка на 150 мл теплой кипяченой воды);
- насморк, гайморит, глазные воспаления.

Регулярное и контролируемое применение этой пряности в ежедневном рационе является отличной профилактикой развития и обострения вышеуказанных заболеваний.

Следует помнить, что специи можно давать только детям старше 5–6 лет (не рекомендуется детям до 2 лет).

это интересно…

● Как сильный антисептик куркума в высшей степени эффективна при заболеваниях желудка и пищевого тракта, особенно при хронической диарее и метеоризме. Для лечения рекомендуется принимать порошок, смешанный с водой (1 чайная ложка на стакан воды).

● При микозах рекомендуют следующий рецепт. Измельченные корневища куркумы залить водой так, чтобы образовалась жидкая кашица, настоять 2–3 часа. Смазывать полученной кашицей пораженные места. Внутрь в это время полезно принимать отвар из 10 г сухого порошка куркумы в день. Если вдруг вы серьезно занозили руку или ногу, если даже заноза достаточно велика, болезненна, и нет возможности обратиться к врачу – здесь может помочь куркума! Сделайте пасту из нее и добавьте немного пшеничной муки, касторового масла и соли. И затем сделайте из этой пасты припарку вокруг места, где сидит заноза. Через несколько часов аккуратно сожмите и надавите на больное место (например, палец), и заноза должна аккуратно и безболезненно выйти. Для лечения тонзиллитов, фарингитов на 0,5 стакана воды комнатной температуры берут по щепотке куркумы и соли. Полощут горло 4–6 раз в день, в том числе обязательно на ночь и после сна. Также при фарингите: 1 чайную ложку меда смешать с 1/2 чайной ложки куркумы. Держать во рту 3–4 раза в день несколько минут. При респираторных, простудных заболеваниях, а также для очищения крови пряность применяют так: 0,5 чайной ложки куркумы заварить 0,5 стакана кипятка, добавить чайную ложку меда, настоять под крышкой 5 минут. Пить 2–3 раза в день. Также применяют следующий рецепт: 0,5 чайной ложки порошка пряности смешать с 30 мл теплого молока. Принимать 3–4 раза в день. Вдыхание дыма от 0,5 ч. л. жженой куркумы при кашле, бронхите, катаре верхних дыхательных путей вызывает обильное выделение слизи и приносит мгновенное облегчение. При заболеваниях носоглотки также действенно вдыхание дыма от сожженной куркумы. При сахарном диабете эффективно съедать треть чайной ложки порошка, запивая его большим количеством воды, перед каждым приемом пищи. Для контроля уровня сахара в крови и снижения приема синтетических лекарственных препаратов рекомендуется принимать куркуму с мумие. Стандартная дозировка: 500 мг куркумы с 1 таблеткой мумие принимать дважды в день.

● При астме (особенно в случае аллергической природы заболевания) 0,5 ч. л. порошка куркумы развести в 0,5 стакана

горячего молока. Принимается 2–3 раза в день. Действие будет более эффективным при приеме натощак.

● Куркума очень богата железом. При анемии рекомендуется принимать от 0,25 до 0,5 ч. л. специи, смешанной с медом. В таком сочетании железо хорошо усваивается.

● Куркума останавливает кровотечение и заживляет раны. При порезах следует промыть рану и присыпать ее порошком куркумы. Это поможет остановить кровотечение и будет способствовать скорейшему заживлению раны. Куркума отлично помогает при ожогах, если рану засыпать сразу. Хорошее средство от ожогов – паста из специи с соком алоэ.

● Синяки и травматические опухоли пройдут быстрее, если использовать пасту из куркумы: развести кипяченой водой 0,5 ч. л. куркумы и щепотку соли, чтобы получилась густая смесь. Нанести ее на больное место, прикрыть марлевой салфеткой и держать, пока не высохнет. Эту же пасту применяют при лишае, инфекционной экземе и других заболеваниях кожи, вызванных паразитами. При кожных заболеваниях куркума незаменима. Она способствует хорошему обмену веществ. Паста из нее – отличное средство против экземы, зуда (наружно), быстро рассасывает фурункулы. Куркума, регулярно добавляемая в пищу, излечивает крапивницу. Примочки из топленого масла и куркумы хороши от гнойничков, язвочек на коже, нарывов.

● Куркума положительно влияет на состояние суставов, уменьшает боль и воспаление при артрозе, артрите, ревматизме. Пряность уменьшает отеки при артрите. Для лечения больных суставов, ушибов и растяжений (и нередко связанного с ними отека) готовится паста из куркумы с лимонным соком и солью, которая накладывается на пораженное место, а также специю используют в сочетании с медом (наружно). Для борьбы с болью в суставах и позвоночнике применяется следующая смесь: куркуму смешать с молотым имбирем в соотношении 1:2, развести маслом до консистенции густой сметаны. Следует лишь нанести смесь на больное место, укрыть кусочком полиэтилена или тонкой бумагой, зафиксировать и подержать ночь. При воспалительных заболеваниях десен применяют полоскание: 1 ч. л. куркумы на стакан теплой воды. Это снимет воспалительный процесс, кровоточивость десен и укрепит их. При воспалении глаз разведите 2 чайные ложки (6 г) порошка куркумы в 0,5 л воды, кипятите до тех пор, пока вода не выпарится наполовину. Остудите и закапывайте в больной глаз 3–4 раза в день.

Вредные свойства куркумы

А что же делать с теми слухами, которые утверждают, что куркума столь же вредна, сколь и полезна? Все дело в том, что, как и любое активное вещество, имеет куркума противопоказания, когда ее употребление может вызвать обострение ряда заболеваний. Если со здоровьем есть какие-то проблемы, нужно проконсультироваться с врачами, чтобы не навредить своему организму. Это вполне естественно: как и любое лекарственное или косметическое средство, сочетает в себе куркума полезные свойства и противопоказания, о которых нужно быть осведомленными. Будьте осторожны при ее использовании в таких случаях, как:

- болезни желчных путей;
- беременность;
- лактация;
- одновременный прием препаратов против сахарного диабета и антикоагулянтов;
- возраст до 2-х лет;
- обострение заболеваний ЖКТ.

Если знать о вреде и пользе куркумы, можно активно использовать эту уникальную пряность не только для придания отменных вкусовых качеств своим блюдам. Правильное применение поможет облегчить многие болезненные состояния и послужить профилактической мерой, предупреждающей различные недуги. А женщины без куркумы и вовсе не могут обойтись, так как она помогает им сохранять молодость и красоту на долгие годы.

Использование куркумы в эзотерике

Если рассматривать энергетику человека, считается, что куркума очищает энергетические каналы тела (чакры) и помогает почувствовать единение с пространством. Это полезно людям, занимающимся умственным трудом, а также тем, чья жизнь связана с искусством и творчеством. Астрологи считают, что куркума дарит процветание, так как она наделяет человека энергией Матери Мира – животворящей энергией.

Куркума символизирует именно женскую энергию. Она дарит красоту каждой женщине, привлекает любовь, удачу и богатство! Замужние женщины и девушки используют масло куркумы, когда принимают ванны. У женщин, мечтающих о ребенке, она ассоциируется с плодородием, процветанием, благополучием в семье.

Использование куркумы в парфюмерии

Особую роль куркума всегда играла в жизни женщин. Во-первых, ее вкусовые качества требовали кулинарных изысков с применением этой пряности от любой хозяйки. Во-вторых, она помогала при лечении некоторых женских заболеваний. В-третьих, являлась основным действующим ингредиентом во многих косметических средствах для кожи и волос. И по сей день вопрос, чем полезна куркума для женщин, не потерял своей актуальности: напротив, интерес к этой пряности только увеличился. Еще с детства индианки знают, что есть три составляющих женской красоты. Это молоко, куркума и миндаль.

Куркума является одной из главных женских специй – это самый потрясающий антиоксидант, природный антисептик, то есть обеззараживающее и противовоспалительное средство.

Рецепт

Маска из куркумы для жирных волос
Кукурма (порошок) 1 чайная ложка
Молоко сухое 1 чайная ложка

1. Залить куркуму и сухое молоко водой, перемешать до получения однородной массы.
2. Нанести маску на лицо на 10 минут. Затем тщательно смыть теплой водой.

Масло куркумы

Цвет масла – ярко-желтый, шафранового оттенка.

Вкус глубокий, теплый, древесный, густой, пряно-сладкий, слегка жгучий. Словно в нем сокрыты сандал, ваниль, бензой, перуанский бальзам, шафран и розовый перец. Аромат очень теплый, как пахнет и сама специя, только еще более насыщенный.

Для зрелой и возрастной кожи лица и тела это необычное и широко применимое на Востоке масло поистине ценнейшее в терапии и ежедневном уходе за морщинистой кожей, также оно особо показано для людей, которые хотели бы использовать сильное профилактическое средство против морщин и возрастного истончения кожи. В природном составе масла содержится коркумен, это вещество подавляет эластазу, разрушающую эластин в нашей коже! Это очень ценное свойство, которое делает масло куркумы хорошим помощником в борьбе с морщинами и возрастным изменением кожи!

Процесс разрушения эластина в коже приводит к дряблости и появлению возрастных морщин.

Применение масла куркумы:

- высокоэффективно омолаживает кожу, улучшает кровообращение и цвет лица, способствует быстрому обновлению клеток;
- борется со свободными радикалами и защищает от вредных воздействий;
- тонизирует и подтягивает кожу, делая ее упругой и эластичной;
- разглаживает имеющиеся морщины;
- масло куркумы также используют при тусклом и уставшем тоне кожи, оно оживляет и выравнивает цвет, делая его ровным и здоровым.

Масло является кладезем витаминов, прекрасным питательным средством для сухой и усушенной, склонной к раздражениям кожи. Ценится масло за высокие антиоксидантные свойства, поэтому незаменимо для профилактических и лечебных аппликаций, масляных масок, как добавка в кремы.

Для проблемной и воспаленной кожи лица и тела: масло куркумы незаменимо для очищения кожи, так как славится хорошим бактерицидным действием. Поможет решить разнообразные проблемы кожи – зуд, воспаления, экзему. Использование масла препятствует развитию кожных заболеваний. Масло куркумы считается одним из самых лучших средств для юношеской нечистой кожи. Особо быстрый эффект

дает при смеси с маслом черного тмина.

Противовоспалительное действие куркумы по своей силе не уступает, а иногда даже превосходит ряд известных противовоспалительных лекарств. Использование масла хорошо снимает воспаления, зуд, раздражения, аллергию. Также эффективно при укусах. Масло наносят на место ожога, что избавляет от риска образования рубца.

А знаете ли Вы…

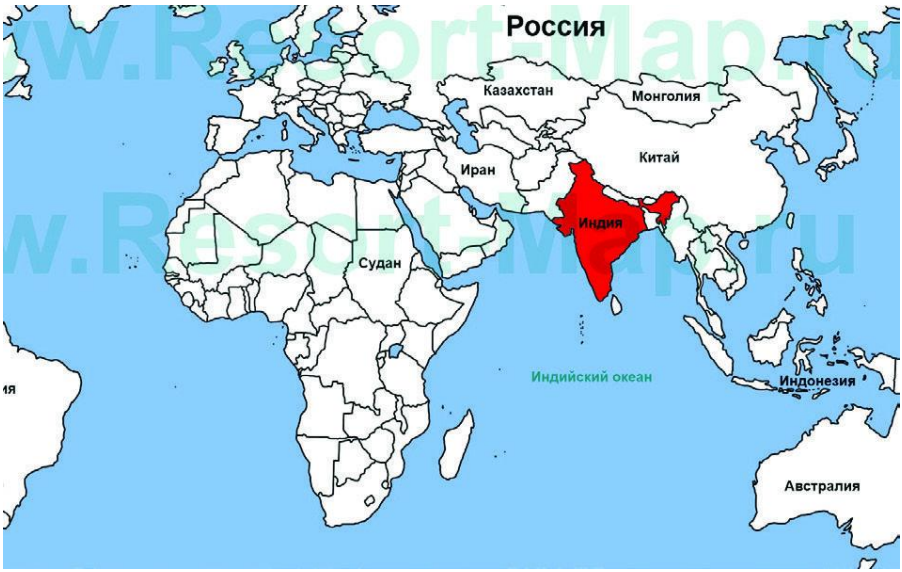
Значение куркумы на Востоке велико, ведь желтый цвет символизирует учение и знание. Также это растение, благодаря своему удивительному цвету, символизирует солнце. В Индии и Иране куркума – обязательный атрибут свадебной церемонии. Во время свадьбы в Индии ее сыпят перед женихом и невестой, когда они идут к алтарю. Считается, что куркума обладает большой силой и приносит удачу. При подготовке к свадьбе ее наносят на тело и лицо невесты как часть ритуала очищения и прекрасного ухода за кожей. В Южной Индии во время свадьбы сухие корни куркумы нанизываются на веревку и используются, как священная нить, которой связывают брачующихся. Этот обычай признается индийским законом о бракосочетании. Такое ожерелье равнозначно кольцам в западной традиции. Это украшение молодые хранят всю оставшуюся жизнь.

В Иране же как подарок невесте в богатый свадебный набор обязательно кладут сосуд с маслом и отдельно порошком куркумы для применения в медовый месяц. Также корни, масло и пудру куркумы преподносят в качестве подарка по особым случаям – при помолвке и во время посещения беременной женщины, чтобы такая же благодать вошла и в дом, в который гости пришли.

Куркуму используют в смешанных вариантах бахуров ручной работы в Омане и Йемене, а иногда перетирают натуральную смолу и добавляют масло и порошок куркумы. Эта мера защищает от злых духов и помогает добиться успеха. Зал, в котором будет проходить свадьба, обязательно окуривают таким бахуром, тем самым очищая воздушное пространство вокруг жениха и невесты. Затем пепел от такого бахура разбрасывают по всем направлениям – на север, юг, запад и восток.

А теперь отправимся в путешествие в страну мирового производства куркумы – Индию…

Индия



Индия – государство в южной Азии. По территории занимает седьмое место в мире после Канады и России. Индия граничит с Пакистаном на западе, с Китаем, Непалом и Бутаном на северо-востоке, с Бангладеш и Мьянмой на востоке. Кроме того, страна имеет морские границы с Мальдивами на юго-западе, со Шри-Ланкой на юге и с Индонезией на юго-востоке. Спорная территория штата Джамму и Кашмир имеет границу с Афганистаном.

Столица – Нью-Дели. Численность населения – 1,28 млрд чел.

Государственное устройство

Индия – федеративная республика. Глава государства – президент. Избирается коллегией избирателей, состоящей из обеих палат парламента и законодательных органов штатов, на 5-летний срок. Законодательный орган – двухпалатный парламент. Состоит из Совета штатов (не более 250 мест, из которых 12 назначаются президентом, остальные избираются от законодательных органов штатов и территорий) и Народного Собрания (545 мест, 543 избираются всеобщим голосованием, 2 назначаются президентом). Исполнительную власть осуществляет правительство во главе с премьер-министром, назначаемым президентом.

История

Древнейшая цивилизация – Хараппская, или Индская, создана народом дравидийской семьи, возможно, предками тамилов. Это одна из первых земледельческих цивилизаций Земли, наряду с Древним Египтом и Месопотамией. Хараппская цивилизация была знакома с выплавкой бронзы и драгоценных металлов, но не знала железа. Железо умели выделывать племена ариев, пришедшие с севера приблизительно в середине 2 тысячелетия до н. э. Основным источником периода 1500–800 гг. до н. э. являются Веды. В это время возникла и сложилась кастовая система, которая закрепила господствующее положение потомков ариев.

О государствах ариев сегодня известно недостаточно. Магадха в долине Ганга, по-видимому, древнейшее из них (7 в. до н. э.). Цари Магадхи приняли буддизм и поддержали его распространение. В 4 в. до н. э. Магадха вошла в состав империи Маурьев, основатель которой (Чандрагупта) встречался с Александром Македонским. Александр присоединил к своей огромной империи долину Инда, но ненадолго. После правления великого Ашоки (3 в. до н. э.), который объединил почти весь Индостан, империя Маурьев пришла в упадок.

В 4–6 вв. н. э. почти всю Северную Индию объединяло государство Гуптов. С распространением ислама возникли мусульманские государства, крупнейшее – Делийский султанат (нач. 13 в. – 16 в.). Султанат пал под натиском завоевателя Бабура, основателя династии Великих Моголов. В период своего расцвета в 17-м веке государство Великих Моголов охватывало почти всю территорию Индии.

С 16-го века в Индию начали проникать сначала католические миссионеры (первая христианская община была основана, по преданию, апостолом Фомой), а затем и колонизаторы. Португальцы основали колонию в Гоа.

В 18-м веке империя Великих Моголов распалась на отдельные княжества. Английская торговая Ост-Индская компания с 17-го в. создавала на побережье сеть своих факторий-крепостей (из них впоследствии выросли города Калькутта, Бомбей, Мадрас и др.). Агенты компании, проводя политику «разделяй и властвуй», подкупом и силой подчиняли себе индийские княжества. Основным соперником Англии была Франция. В результате англо-майсурских, англо-маратхских и англо-сикхских войн Ост-индская компания к концу 18-го в. завоевала всю Индию, со второй половины 18-го в. уделяя особое внимание уже не торговле, а управлению территориями, сбору

земельного налога, реформе аграрных отношений. Индия стала не только источником сырья, но и огромным рынком сбыта для Британии, где началась эпоха промышленного переворота. Подрывалась вся сложившаяся система местных ремесел, усиливалась нищета.

В 1783–1784 гг. деятельность компании была поставлена под правительственный контроль. На протяжении 19-го в. права компании не раз урезались, а со времени подавления восстания сипаев компания была распущена. Индия стала колонией.

Англичане не трогали кастовую систему (к тому времени насчитывалось уже ок. 3500 каст), в религиозной практике ограничивали лишь крайности (человеческие жертвоприношения, обычай сати – самосожжения вдов). Но они способствовали привнесению новых отношений, развитию капитализма.

В 1885 году возникла партия Индийский национальный конгресс. Махатма Ганди, возглавивший Индийский национальный конгресс в 1915 году, разработал тактику ненасильственной борьбы против колонизаторов, которая подразумевала бойкот английских товаров, отказ от сотрудничества с англичанами и т. п. На фоне трудностей и войн 20-го в. эта борьба увенчалась успехом, но Британия разделила страну в 1947 году на 2 доминиона – Индийский Союз (с преобладающим индуистским населением) и Пакистан (с преобладанием мусульманского населения).

Из-за нерешенных территориальных вопросов (особенно в Кашмире) отношения между Индией и Пакистаном остаются напряженными. В 1950 году Индийский Союз стал Республикой Индия. Премьер-министром стал сподвижник Ганди Джавахарлал Неру. Его единственная дочь, Индира Ганди, четырежды была премьер-министром. Кастовая система была законодательно отменена в 1950 году.

Современная Индия играет важную роль в Движении Неприсоединения. С помощью СССР были достигнуты большие успехи в осуществлении космической программы.

Индия – ядерная держава.

Экономика

Индия продемонстрировала миру невероятный прорыв в экономике, став третьей по объему ВВП в мире, уступая сегодня лишь Китаю и США. Тем не менее каждый четвертый житель страны живет за чертой бедности, при том что официальный уровень безработицы на данный момент составляет лишь 7,8 %.

И все же дешевая рабочая сила стала катализатором тех

изменений, которые превратили Индию в развивающуюся аграрно-индустриальную страну, активно экспортирующую автомобили, топливо, химикаты, одежду. К слову, экономика Индии постоянно расширяет объемы своего экспорта, который в настоящее время в годовом исчислении уже превышает $112 миллиардов.

Экономика Индии в 19-м веке

Начало 19-го века ознаменовано серьезным укреплением позиций английской промышленной буржуазии, которое сказалось и на экономике Индии. Постепенно страна стала превращаться в главный сырьевой придаток Великобритании, а также в огромный рынок сбыта для английских товаров. Англичане использовали достаточно продуманную таможенную политику, которая основывалась на применении низких таможенных пошлин для английского экспорта и высоких – для импорта индийских ремесленных товаров обратно на туманный Альбион. Фактически Индия превращалась в большого импортера, хотя имела большие возможности для реализации своих тканей и прочей собственной продукции по всему миру.

Англия «высасывала» последние соки из экономики своей колонии, к тому же в 19-м веке имели место откровенные феодальные методы эксплуатации крестьянства. На деле существовала система принудительной контрактации, постепенно превратившая местных крестьян в крепостных. Лишь в 30-е годы началось зарождение индийской промышленной буржуазии, что способствовало появлению новых экономических районов и привело к распаду сельской общины.

Экономика Индии в 20-м веке

Свою независимость от британцев страна получила только в 1947-м. Уже спустя три года Индия превратилась в республику и начала свой собственный путь к сегодняшнему успеху. Восьмидесятые годы 20-го века стали временем наиболее кардинальных реформ – Индия полностью переориентирует свою экономику. Задачи, обозначенные в то время, заключались в преодолении экономической отсталости государства, активно используя рычаги государственного регулирования, а также превращении экономики Индии в более открытую для внешних инвестиций.

В этот период страна превращается в крайне привлекательный регион для транснациональных корпораций:

Motorola, Pepsi, GE Capital и другие направили сюда огромные инвестиции, что привело в формированию стабильной и интенсивно развивающейся экономики.

Экономика Индии сегодня

В настоящий момент это государство демонстрирует стабильный прирост ВВП, который давно не опускается ниже 5–6 %. Растет экспорт, в том числе в отношении такой не свойственной прежде сферы, как информационные технологии. Современная Индия уже не только сугубо сельскохозяйственная страна, т. к. доля данного сектора снизилась до 20 % от ВНП. Здесь активно развивается машиностроение и металлургия. Вместе с тем основной экспортный доход стране приносят: чай, кофе, специи (30 % мирового рынка), хлопчатник, сахарный тростник, табак, фрукты и цитрусовые.

Главными экспортерами данной продукции являются США, Китай, ОАЭ, Англия, Сингапур и Гонконг.

Туризм

Является крупной отраслью экономики Индии. По данным World Travel and Tourism, туризм принес бюджету Индии в 2011 году 121 млрд долларов США, что составляет 6,4 % от ВВП страны.

В этой отрасли работает 39,3 млн человек – это 7,9 % от всего

экономически активного населения Индии. За период с 1990 года по 2011 год ВНП туризма в Индии увеличился на 229 %.

Наиболее известные буддийские центры:

- Арамаватхи – округ Гунтур;
- Нагарджуна-Конда – Бхаттипролу;
- Мангалагири – рядом с городом Виджаявада;
- Гхантасала – округ Кришна;
- Дхуликатта – округ Каримнагар;
- Лингапалем – округ Западный Годавари.

Храмы и центры паломничества:

Храм Шри-Венкатешвара Швами – обитель Повелителя Венкатешвары, наиболее богатый и посещаемый религиозный центр (любых вероисповеданий) в мире, находящийся в городе Тирупати.

Храм Шри-Канака Дурга – один из Шакти-Питам, находящийся в городе Виджаявада.

Храм Шри-Малликаруна – один из Джйотхирлингам (Jyothirlingam), находящийся в городе Шрисилам.

Достопримечательности

1. *Тадж-Махал* является не только самой узнаваемой достопримечательностью Индии, но и всего мира. Этот огромный мавзолей расположен в Агре и построен из белого мрамора по приказу императора моголов Шаха Джахана в память о его любимой жене. Он назвал его «слезинкой на щеке вечности». Помимо основного куполообразного мраморного мавзолея Тадж-Махал включает в себя еще и несколько других очень красивых сооружений, зеркальных прудов и декоративных цветущих садов.

2. *Священный город Варанаси* расположен на берегу реки Ганг. Это священное место как для индуистов, так и для буддистов и джайнов. Это один из самых старых городов на Земле, непрерывно заселенный с момента своей постройки. Одной из самых захватывающих сцен в мире является массовое омовение паломников в водах реки Ганг, а также восход солнца на фоне многовековых храмов.

3. Пещеры Аджанта были вырезаны в скале приблизительно во втором тысячелетии до нашей эры. Приблизительно в 65-м году нашей эры они были заброшены и забыты вплоть до 1819 года. Благодаря изоляции эти пещеры великолепно сохранились, здесь можно увидеть множество старинных фресок, высеченных в скальной породе. Добираться сюда лучше всего из города

Аурангабад, по пути можно посетить также и пещеры Эллора.

4. *Крепость Джайсалмер* расположена в значительном отдалении от цивилизации, в пустыне на границе с Пакистаном. Джайсалмер также называют Золотым городом из-за его желтых стен из песчаника. Это одна из самых красивых и в то же время самых наименее посещаемых достопримечательностей Индии. Причиной тому ее удаленное расположение.

5. *Храм Хармандир-Сахиб* в Армитсаре более известен как золотой храм, одна из самых красивых религиозных достопримечательностей Индии, самое главное религиозное место для сикхов. Строительство храма началось в 16-м веке самим Гуру, а в 19-м столетии верхние этажи были покрыты золотом. Храм всегда полон, сюда ежедневно прибывают тысячи паломников, чтобы поклониться своей святыне.

6. *Национальный парк Канха* – один из самых красивых заповедников Азии, самая знаменитая природная достопримечательность Индии. Это одно из лучших мест, где можно понаблюдать за тиграми в их естественной среде обитания. Пышные леса бамбука, травянистые луга и ущелья Канха стали источником вдохновения Редьярда Киплинга, написавшего свою знаменитую Книгу Джунглей.

7. *Пляж Палолем в Гоа* считается самым красивым пляжем Гоа – это естественный залив, окруженный высокими мысами с двух сторон. Море здесь всегда спокойное, практически никогда нет волн. Этот пляж может стать идеальным местом для ценителей хороших отелей, недорогих ресторанов, бурной ночной

жизни и большого количества свободных раскрепощенных людей-единомышленников.

8. *Храм Вирупакши в городе Хампи* стал ключевой святыней этих мест при правителях Виджаянагара. Этот храм функционирует с момента своей постройки в седьмом столетии нашей эры и по сей день, что делает его одним из самых старых функционирующих индуистских храмов.

9. *Дворец озера Пикола* в городе Удайпур. Этот дворец был построен посреди озера в 18-м столетии как королевская летняя резиденция. Сегодня это роскошный 5-звездочный отель. Туристов доставляют сюда на лодке от причала на восточном берегу озера Пикола. Дворец стал особо известен в 1983 году, когда здесь происходили съемки одного из фильмов о Джеймсе Бонде.

10. *Керала.* Лагуны и болота Кералы, распростертые параллельно побережью Аравийского моря. Болота Кералы являются родиной многим уникальным разновидностям живности, включая крабов, лягушек, водоплавающих птиц и животных, таких как выдры и черепахи. Здесь очень популярны прогулки на специальных лодках по длинным природным каналам.

Национальная кухня

Большинство индийцев – вегетарианцы. Такое мировоззрение, прежде всего, связано с религией, исповедуемой этим народом. На юге страны многие индусы не употребляют помидоры и свеклу только потому, что эти овощи цвета крови. Большинство индийских блюд состоят из риса, пшеницы и бобовых. Большой популярностью пользуются лепешки из пшеничной, рисовой, просяной муки. Лепешки имеют два огромных плюса для индийского населения: во-первых, они стоят недорого, во-вторых, очень вкусны и разнообразны, благодаря добавлению специй.

Существует множество потрясающих овощных блюд. Обычные овощи здесь обретают некую неповторимость. Овощные рагу в разных комбинациях, жареная зелень, фаршированные овощи, залитые йогуртом, очень аппетитны. Мясо употребляется в северных районах Индии, где проживают мусульмане.

В индийских водах водится много разнообразной рыбы. Морепродукты тушат или жарят на сковородке или рашпере, маринуют. Традиционно рыбу жарят на кокосовом масле. После приготовления рыба имеет очень резкий запах.

Очень популярен домашний сыр. Его употребляют как

самостоятельное блюдо, так и с картофелем и сливками. Важными молочными продуктами для индийцев являются творог и простокваша. Священно, несомненно, топленое масло, которое индийцы называют гхи.

Индия считается мировой колыбелью сладостей, для приготовления которых используются только полезные и свежие продукты. Сладости состоят из фруктов, молочных продуктов, злаков, орехов и муки. Очень оригинально индийское мороженое с кардамоном и фисташками. Традиционно национальными десертами считаются творожные шарики с сиропом; спиральки, состоящие из рисовой муки, политые сиропом; клецки с йогуртом.

Индийским деликатесом можно считать десерт «барфи», который представляет собой сухое молоко в шариках, поджаренное и пропитанное медом.

Индийцы очень любят чай. Здесь пьют просто чай, чай с молоком и специями, чай с лимоном. Распространены фруктовые соки и напиток «нимбу панч» (вода с соком лимона).

Спиртные напитки не принято подавать к еде. Для индийцев важно правильное питание. Они совмещают продукты, которые легко усваиваются организмом. Местное население кушает пальцами правой руки, причиной этому служат национальные особенности повседневной жизни. Пищу подают на подносах или же банановых листьях. Для улучшения пищеварения в конце приема еды индийцы кушают листья бетеля с кардамоном и анисом.

Традиции Индийской кухни

Застольный этикет практически одинаков у всех этнических групп Индии. Перед началом еды и после ее завершения следует обязательно мыть руки, также и в перерывах между разными блюдами. В основном каждому человеку, сидящему за столом, подают миску с теплой водой и лимонным соком. Первым должен приступить к пище хозяин дома или самый старший из всех присутствующих. Во время еды должна быть абсолютная тишина, и без какой-либо необходимости нельзя разговаривать. Столовыми приборами пользоваться совсем необязательно, большинство индийских блюд необходимо есть только руками, например, так едят карри и хлеб. Если во время еды подают лепешки или хлеб, с их помощью можно брать другие блюда и соусы.

Главным правилом каждого застолья является пользование только правой рукой, но из общего блюда можно есть чистыми столовыми приборами или рукой. Запрещается брать руками или своей ложкой еду из чужой тарелки, для этого необходимо пользоваться только чистыми столовыми приборами.

Не обязательно пробовать все, что стоит на обеденном столе, но хорошим тоном является съесть все, что лежит на своей тарелке.

Даже если хозяева дома уже налили вам горячий чай, не нужно расценивать это как приглашение присоединиться к общему чаепитию – для этого вас должны пригласить хозяева дома.

Прием пищи следует заканчивать, пережевывая листья бетеля вместе с завернутыми в него листьями кардамона и аниса.

Религия

Господствующей религией в Индии является индуизм. Она сформировалась на основе древних верований и суеверий.

Индуист соблюдает 5 правил:

1. Считает, что Веды (книги индуизма) являются священными.
2. Признает святость «гуру» – учителей философии, которые несут знания о религии.
3. Каждый индуист обязан совершать паломничества в храмах.
4. Признание санскрита – древнейшего из европейских письменных языков – священным. Индуист считает, что лишь санскрит понятен богам.

5. Святость коровы.

Из ведизма в Индии образовалась новая религия – брахманизм (с 8–2 вв. до н. э).

Задачей религии было освещение кастового строя. Брахманы – жрецы – считались священными людьми и проходили такие стадии взросления:

- Проходили учение у гуру.
- Обзаводились семьей и жили в ней до первенца (мальчика).
- Далее вольны были остаться в семье или стать отшельниками, то есть посвятить жизнь философии, писать учения и стать гуру.
- Полный аскетизм – одиночество, углубление в философские учения.
- На основе брахманизма сформировалась известная религия – буддизм.

Будда является исторической личностью, его первоначальным именем было Сиддхартха Гаутама. Основанное им философское учение проповедует четыре основные истины:

1. Существование человека скорбно. Настолько скорбно, что лучше бы человек не родился.
2. Причина скорби – его желания, которые человек хочет удовлетворить, но никак не может.
3. Человек может уменьшить скорбь существования за счет уничтожения желания или отклонения от него.

4. Указывает на пути отклонения от желаний.

Согласно Будде, человек должен обладать истинной верой, решимостью, знать истинное слово, делать истинное дело, иметь истинные мысли и намерения, владеть истинным созерцанием.

Также на основе брахманизма сформировалась такая религия, как джайнизм. В противовес кастовой системе, джайнизм настаивал на том, что все люди равны. Цель была такая же, как и у буддизма: достижение нирваны.

Джайнисты давали такие клятвы:

● Жизнь любого живого существа является священной. Убивая животное – убиваешь душу.

● Отказ от зла. Человек должен нести лишь добро в мир.

● Отказ от воровства.

● Отказ от прелюбодеяния. За измену полагалось наказание вплоть до изгнания из общины.

● Люди должны быть свободны от мирских привязанностей, в том числе имущества.

● Группа Джати, соблюдавшая все 5 клятв, отказывалась от имущества, нищенствовала, ходила из деревни в деревню и являлась почетным гостем в каждом доме. Сейчас в Индии проживает около 5 миллионов Джати.

● На основании ведизма возник сикхизм (15–16 вв.). Являлся одной из самых воинствующих религий. Сикхист проповедует:

● Веру в единого Бога.

● Нетерпимость к другим богам.

● Запрещает идолопоклонство.

● Запрещает паломничество в святых местах.

● Форма поклонения – медитация.

● Насчитывается около 18 миллионов приверженцев сикхизма по всему миру.

10 интересных фактов об Индии

1. Индия является самой старой цивилизацией, дожившей до наших дней. Кроме того, культурным влиянием индийской цивилизации в древности была охвачена почти вся южная и юго-восточная Азия.

2. Индия – самая большая демократическая страна в мире, вторая по количеству населения после Китая.

3. Название страны Индия происходит от названия реки Инд (Хинд, Индус), которая сейчас находится в Пакистане. В древние времена Индией или Хиндией называли просто область, расположенную восточнее реки, а жителей этой области назвали индусами. Несмотря на то, что слово «Индия» знакомо нам с

детства, такой страны до 1947 года не было, на карте мира Индия как государство появилась только после обретения независимости от Англии. Разумеется, на территории Индии было много государств и даже империй, но ни одно из них не объединяло под своей властью всю страну, поэтому и понятие Древняя Индия – описательное и культурологическое, так же как и Древняя Греция, а не правовое, в отличие, например, от Древнего Рима.

4. Население республики Индия, то есть ее граждане, называется «индийцы», а совсем не индусы, как часто говорят. Это название уже давно устарело и не отражает реальности. Индусы – сейчас это только те, кто исповедует индуизм (их около 80 % населения), но не жители Индии вообще. Иногда индусы вообще не являются индийцами, как, например, исповедующие индуизм граждане Непала и других государств.

5. Деление общества на четыре социальные категории – варны – было введено Ведами, позднее трансформировалось в кастовую систему и нормативно закреплено одним из древнейших кодексов – Законами Ману (Ману смрити), датированными, по разным оценкам, 6-м или 2-м веками до нашей эры, и сохраняется до сих пор. Однако первоначальная система 4 варн-каст (брамины, кшатрии, вайшии, шудры) и сегодняшняя система каст не равнозначны, последняя насчитывает сотни каст – джати.

6. Как и Россия, Индия – страна многонациональная, в общей сложности в ней проживает более 400 этнических групп, из которых более 300 являются официально зарегистрированными племенами или адиваси (коренные, изначальные жители), к последним принадлежит около 8,5 % населения. Население Индии принадлежит, по разным оценкам, к 5 или даже 6 этническим группам, различающимся генетически. Большая часть населения принадлежит к 1 из 2 основных групп: индо-европейской (это большая часть населения северной и центральной Индии) и дравидской (дравидийской) – население южной Индии.

7. Литературный язык древней Индии – санскрит – не является мертвым языком, на санскрите разговаривают. Кроме того, санскрит является языком богослужения, медицины и ряда других наук. Всем известно, что санскрит и русский язык принадлежат к одной лингвистической группе – индоевропейской, но мало кто знает, что в этих языках очень много одинаковых, похожих или просто интуитивно понятных славянину слов.

8. В Индии не существует общегосударственного национального «индийского языка», то есть вопрос, на каком

языке говорят индийцы, вообще ответа не имеет, требуется уточнение, о какой части Индии идет речь. По конституции Индии, ее официальными языками являются хинди (или хиндустани) и английский, помимо официальных языков Индии есть еще официальные языки штатов, а также местные (негосударственные) языки и диалекты, всего 18 официальных языков и 844 диалекта. На хинди говорит в основном население северной Индии, а английский используется как язык межнационального общения. Английский язык изучают в школах, но это не значит, что его знают все.

9. В Индии не существует национального алфавита (письменности). Классический язык Индии санскрит, современный хинди-хиндустани, кашмири (язык Кашмира), маратхи (язык штата Махараштра), а также ряд других индийских языков индо-европейской группы и даже язык Непала (непали) используют единую письменность – алфавит деванагари. Правила чтения и иногда буквы в разных языках различаются, не зная языка, нельзя понять, на каком именно написан текст, если используется алфавит деванагари. Индийские языки дравидской группы – тамили, малаялам, каннада и другие – используют свои собственные алфавиты.

10. Индийская наука имеет самую длинную историю среди мировых наук. Аюрведа является самой ранней школой медицины, известной человечеству. Отец индийской медицины Чарака жил около 2500 лет назад. Индия изобрела самую древнюю систему счисления, а индийский ученый Арьябхатта изобрел цифру ноль. Значение «пи» в математике также было впервые рассчитано индийским математиком Будхьяной.

Мускатный орех

Небольшое вечнозеленое раскидистое дерево 9–12 м высотой. Листья кожистые, эллиптические с вытянутой верхушкой, цельнокрайние, длиной до 13 см. Верхняя сторона листовой пластинки блестящая, темно-зеленая, нижняя – матовая. Расположение листьев очередное.

Плод костянкообразный, длиной 6–9 см, желтый, с мясистым околоплодником, содержит крупное семя, снабженное ветвистым красноватым мясистым присемянником.

Мускатный орех родом из Молуккских островов. В Европу впервые был завезен арабскими купцами в 7–8 веке нашей эры. Пряность быстро завоевала популярность и распространилась по региону. К 13-му веку спрос на мускатный орех был одним из самых высоких.

Мускатный орех в Европе использовали как пряность, лекарственное средство, также им ароматизировали воздух.

Монополию на выращивание, производство и торговлю пряностью сначала удерживали португальцы, а потом, в 17-м веке, голландцы.

В 18-м веке французы высадили саженцы растения на своих плантациях на острове Мадагаскар. Растение прижилось из-за сходства климатических условий и свойств почвы и до сих пор выращивается там в промышленных масштабах.

Англичане в начале 19-го века создали плантации пряности в Южном Китае и Индонезии.

Родиной мускатного ореха считаются острова Рун, Ява и Суматра.

Самым большим производителем мускатного ореха являются Индонезия (восточно-индийский мускатный орех) и Гренада (западно-индийский мускатный орех).

Из-за высокой цены специй в Европе и высоких прибылей, которые приносила торговля ими, голландцы и британцы вскоре вступили в вооруженный конфликт за монополию в этой торговле и вытеснение из нее португальцев. Борьба за контроль над этими маленькими островами обострилась в XVII и XVIII столетиях, когда голландцы даже отдали остров Манхеттан британцам в обмен, кроме прочего, на крошечный *остров Рун*, который давал голландцам полный контроль над производством мускатного ореха на архипелаге Банда. Банданезцы были наиболее пострадавшей стороной в этой борьбе, так как большая часть из них была вырезана или попала в рабство к европейским захватчикам. Свыше 6000 человек было убито во время Войны специй.

Во время поисков Островов пряностей, которые в конечном счете стали частью Голландской Ост-Индийской империи, случайно была открыта Вест-Индия, чем была начата вековая конкуренция между европейскими морскими державами за контроль над мировыми рынками и ресурсами. Загадочная мистика Островов пряностей в конечном счете исчезла, когда французы и англичане успешно вывезли с островов семена и образцы растений в свои колонии на остров Маврикий, Гренаду, что способствовало сокращению дефицита данной специи.

Сегодня Гренада занимает второе место в мире по производству мускатного ореха и цвета, уступая в этом только Индонезии.

Использование Мускатного ореха в кулинарии

Мускатный цвет и мускатный орех находят большое применение в современной кулинарии. Пряности обладают утонченным теплым ароматом и пряно-жгучим пикантным вкусом, различающимся по оттенкам. У мускатного цвета более выражены древесный запах и горьковатый вкус.

Употребляют мускатный орех и мускатный цвет отдельно и вместе – они взаимно дополняют и усиливают аромат и вкус друг друга. Ими можно приправлять салаты из свежих овощей, домашние колбасы и паштеты, блюда из творога и сыра. Пряность хорошо сочетается с мясными бульонами, супами, особенно куриными и овощными, супами-пюре. Она незаменима в тех случаях, когда предстоит справиться с перевариванием большого количества жирной говядины, баранины, свинины. Особенно гармонируют эти пряности с блюдами из кур. Мускатным орехом хорошо сдабривать отварной картофель, картофельное пюре и картофельные котлеты, блюда из белокочанной, краснокочанной, брюссельской и цветной капусты и из грибов, запеченных в духовке. Пряность подходит к яичнице и омлету, рису, макаронам и домашней лапше, блинчикам и оладьям. Мускатный орех сообщает приятный аромат начинкам для пирогов и кулебяк из лука, сыра, мяса. С ним готовят пряную и маринованную сельдь,

пряную мелкую рыбу, рыбу горячего копчения.

Итальянской классикой считается сочетание шпината и мускатного ореха в начинках для самых различных итальянских макаронных изделий – «тортеллини», «равиоли» или «каннеллони», а швейцарцы иногда добавляют орех в традиционное сырное «фондю» (fondue).

Мускатный орех и цвет разнообразят вкус и запах различных соусов к мясу и птице. В европейской кухне нашла применение ароматная эссенция мускатного цвета, которую используют при приготовлении горчицы, кетчупа и в консервной промышленности.

Поистине незаменим мускатный орех в десертах. Кексы и куличи, сладкие пироги и пирожки, печенье, коврижки, пудинги, фруктовые торты, заварной крем становятся гораздо вкуснее, если в них добавить тертый мускатный орех.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 20 гр
Жиры 50 гр
Углеводы 7 гр
Калорийность: 556,3 кКал

Мускатный орех богат витаминами B1 (1 мг), B2 (0,2 мг), B3 (13,32 мг), B4 (90 мг), B5 (1 мг), B6 (0,5 мг), B9 (40 мкг), E (6 мг), H (10 мг), K (13,4 мкг), PP (10 мг) и минеральными веществами: алюминий – 1500 мкг, бор – 200 мкг, магний – 200 мг, ванадий – 170 мкг, железо – 60 мкг, медь – 500 мкг, фосфор – 400 мг, кальций – 250 мг, калий – 600 мг, стронций – 200 мкг, йод – 10 мкг, кремний – 50 мг, марганец – 3,8 мг, молибден – 25 мкг, натрий – 25 мг, никель – 40 мкг, олово – 35 мкг, сера – 100 мг, титан – 45 мкг, цирконий – 25 мкг, цинк – 2,8 мг, селен – 19 мкг, олово – 35 мкг.

Рецепт

Ингредиенты /2 порции/Йогурт с имбирем
Йогурт 100 грамм
Вода 100 грамм
Кориандр 1/3 чайной ложки
Мускатный орех 1/3 чайной ложки

Все ингредиенты смешать и выпить.

Использование мускатного ореха в медицине

Применение небольшого количества мускатного ореха способно оказать на человека оздоровительное действие. В первую очередь это сильное стимулирующее и тонизирующее средство. Благоприятно воздействует на работу центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, укрепляет память, помогает справиться с импотенцией и преждевременным семяизвержением у мужчин, разными формами сексуального расстройства у женщин. Мускатный орех часто включают в состав иммуностимулирующих сборов.

Его также используют как вспомогательное средство при лечении простудных заболеваний, добавляют в массажные смеси для усиления согревающего эффекта. Считается, что мускатный орех и мускатный цвет стимулируют кровообращение, способствуют укреплению волос и полезны при таких заболеваниях, как артрит, миозит, остеохондроз и ревматизм. В этих случаях рекомендуется использовать пасту из мускатного ореха и растительного масла, предварительно разогрев и нанеся на больное место до ее полного остывания.

Мускатный орех помогает справиться с диареей, улучшает работу кишечника и всей системы пищеварения в целом.

Чрезмерное скопление газов, потеря аппетита, болезни печени и даже недержание мочи – показания к регулярному употреблению мускатного ореха в разумных количествах.

Молоко с мускатным орехом и медом – отличное средство от боли во время прорезывания зубов у детей. В целом же мускатный орех оказывает омолаживающее и укрепляющее действие на организм.

Вредные свойства мускатного ореха

Применение мускатного ореха в различных методах ароматерапии ограничено его токсичностью: данное масло используют только в пониженных концентрациях и при разведении базовыми растительными маслами.

Поскольку у данного эфирного масла ярко выражены свойства влияния на менструальные циклы и количество выделений, его категорически нельзя использовать во время беременности. Кроме того, стимулирующего кровообращение и деятельность сердца ароматического масла следует избегать при состоянии перевозбудимости, нервных расстройствах активного типа, при эпилепсии, маниакальных и депрессивных расстройствах.

Длительный контакт с маслом вызывает эйфорический эффект, поэтому время контакта с ним нужно ограничить не более чем 4 часами в сутки. При непосредственном нанесении на кожу в течение приблизительно 4-х минут оно вызывает ощутимое пощипывание и жжение, длительный контакт с неразбавленным маслом может вызвать ожог.

Использование мускатного ореха в эзотерике

В древности люди придавали мускатному ореху поистине магические свойства. Из него делали обереги. Считалось, что запах муската отпугивает злые силы, именно поэтому амулет напоминал терку, на которой требовалось измельчать орех.

Использование мускатного ореха в парфюмерии

Особую ценность представляет ядро мускатного ореха. Оно служит сырьем для получения эфирного масла. Чаще всего эфирное масло мускатного ореха применяется в мужской парфюмерии. Парфюмеры используют его в основном, в композициях для мужчин, оттеняя морские, цитрусовые, табачные ноты.

В косметической сфере возможностей применения масла мускатного ореха намного меньше – это одно из самых сильных масел для остановки выпадения волос и стимуляции их роста, а также отличное противогрибковое средство для поражений кожи. Категорически нельзя использовать мускатное масло для ухода за чувствительной кожей.

Рекомендуемые дозировки масел не должны превышать:

- 3–5 капель масла мускатного ореха для использования в аромакурительницах, при этом максимальную длительность процедуры лучше ограничить 1 часом, а в качестве средства с согревающим эффектом использовать по 2 капли мускатного и апельсинового масел;
- 3 капель для массажа, компрессов и принятия ароматической ванны со смешиванием с 15 г транспортного средства в обоих случаях;
- 4–5 капель для растираний в сочетании с 15 г согревающего масла-основы;
- для горячих и для холодных ингаляций используйте лишь одну каплю данного масла в течение 3-х, максимум 5-ти минут;
- для косметических препаратов по уходу за волосами или специальных составов для дряблой кожи на каждые 15 г основы добавляйте 2 капли масла мускатного ореха, при значительной степени выраженности проблемы выпадения волос – 3 капли;
- в качестве болеутоляющего средства вмешивают от 5 до 10 капель масла мускатного ореха в 10 мл любого растительного, применяя методы аппликаций и растираний;
- 1 капли в день для внутреннего употребления (густой растворитель с маслом наносится на хлебобулочные изделия или вмешивается в заправки для блюд, после съедания обязательно выпивают вино, йогурт, сок, кофе или чай, альтернативный вариант – растворение в стакане теплого травяного чая, предпочтительный при инфекционных расстройствах).

Масло мускатного ореха

Аромат масла довольно специфичен, он острый и пряный, способен улучшать восприятие и успокаивать в случае чрезмерной взбудораженности и в состоянии излишнего возбуждения.

Эфирное масло, создающее аромат и вкус пряности, в объеме до 15 % от массы и на 80 % состоящее из терпенов, камфена, эвгенола, – мощное антисептическое и обезболивающее средство. В ядре содержится 40 % жирного масла, 20 % крахмала, пектиновые вещества, пигменты, витамины А, В, В1, С, микроэлементы.

В масле присутствуют химические компоненты – феноловые эфиры, принадлежащие к группе фенилпропановые дериваты и обладающие наркотическим действием на нервную систему человека. Следует заметить, что это ядовитое химическое вещество.

Масло ореха имеет такие ценные свойства: противорвотное; противоревматическое; вяжущее; противовоспалительное; ранозаживляющее; антимикробное; антиоксидантное; обезболивающее.

Это масло принимают в случае бактериальных инфекций, при подагре, невралгиях, остеохондрозе, мышечных болях, миозитах, артритах, а также невритах. Такое применение спровоцировано тем, что масло может снимать отечность, устранять боль, а также воспалительные процессы.

Масло способствует повышению эластичности стенок бронхов, а еще их очищению, остановке крови в случае кровоизлияний и кровотечений (носовых, маточных и многих иных).

Обладает тонизирующим действием и благоприятно воздействует на репродуктивную функцию как мужчины, так и женщины. Женщинам оно поможет сбалансировать менструальный цикл, уменьшит спазматические боли в процессе месячных, поспособствует более мягкому протеканию климакса.

Данное масло является еще и афродизиаком. Медики прописывают его в качестве вспомогательного средства для лечения импотенции. Кроме того, оно способствует активному сокращению матки, что важно для облегчения процесса родов.

Применение масла ореха поможет тем, кто имеет проблемы с пищеварением. Его применение помогает крахмалистой и чрезмерно жирной пище лучше перевариться. Кроме того, масло повышает аппетит, помогает справиться с тошнотой, хронической

рвотой, диареей, лечит запоры, устраняет неприятный запах изо рта. За счет своих антибактериальных качеств масло может применяться при самых разнообразных инфекциях кишечника, а еще облегчать и способствовать процессу лечения желчнокаменной болезни.

Масло ореха мускатного может применяться в качестве природного стимулятора, поскольку его согревающее действие приводит в норму сердечную деятельность, а также кровообращение.

А знаете ли Вы…

Выращивание мускатного ореха на *Гренаде* с 1796 года принесло такой успех этому острову, что жители называют его Островом мускатного ореха. Мускатный орех дважды отображен в национальном флаге – в виде изображения плода и в цветах флага, символизирующих цвета мускатного ореха – зеленый, желтый и красный. Карибская кухня с тех пор также включает его в свой арсенал. На Гренаде, например, местные жители используют его в своих пряных пастах-приправах для маринования морепродуктов и мяса для жарки на гриле, даже готовят мускатное мороженое.

В Корее, в самой маленькой, самой южной и теплой провинции, на *острове Чеджудо,* находится самый большой в мире мускатный лес. Размером он примерно с половину квадратного километра. Всего в нем растет почти три тысячи деревьев (если точно, то 2878 мускатников). Говорят, что возраст их 500–800 лет. Мускатные деревья на острове имеют высоту до 14 метров, толстые стволы и обширную крону – по 10–15 метров в диаметре. Они растут в естественных условиях наряду с 2,5 сотнями других видов растений. А еще здесь водятся светлячки – символ незагрязненной окружающей среды. В этом природном лесу совершенно особенные освежающие ароматы. Голова как-то сразу проясняется…

Мускатный лес на Чеджудо был в 1993 году объявлен национальным природным памятником. То есть теперь он охраняется государством. В прежние времена мускаты имели на острове, так сказать, большое народнохозяйственное значение. Их заготавливали и отправляли на «большую землю», в столицу, ко двору самого государя, дабы тот мог использовать их в ходе обрядов поклонения своим усопшим предкам.

Обряды эти в конфуцианском обществе имели такое же важное государственное значение, как сейчас заседания правительства или парламента. Ну и, конечно, не только короли проводили такие обряды. Кстати, по одной из местных гипотез, мускатный лес на Чеджудо возник оттого, что на его месте в стародавние времена совершались поминальные обряды, и случайно оброненные мускатные орехи дали всходы.

Сезон сбора орехов приходится как раз на дни перед праздником урожая и поминовения предков – он называется «Чхусок». Чтобы мускатный орех созрел, ему нужно целых два года. Интересно, что мускатник занимается естественным отбором в себе самом. Слабые ветви этого растения сами по себе отмирают, зато сильные продолжают расти.

Чем сильнее ветка, тем лучше на ней орехи. Получается, что мускатное дерево, можно сказать, жертвует своими собственными ветвями, если они оказались слабыми, чтобы порадовать нас самыми отборными плодами.

Когда Вы входите в мускатный лес, то сразу чувствуете, что здесь совсем другой воздух, другая атмосфера. Прикоснитесь к ветвям деревьев, почувствуйте, какие они гибкие. Возьмите лист мускатника и ощутите его аромат – очень освежающий. Листья мускатного дерева можно использовать в качестве природного дезодоранта. Соберите несколько листков, положите где-нибудь в своей машине – и неприятных запахов как не бывало!

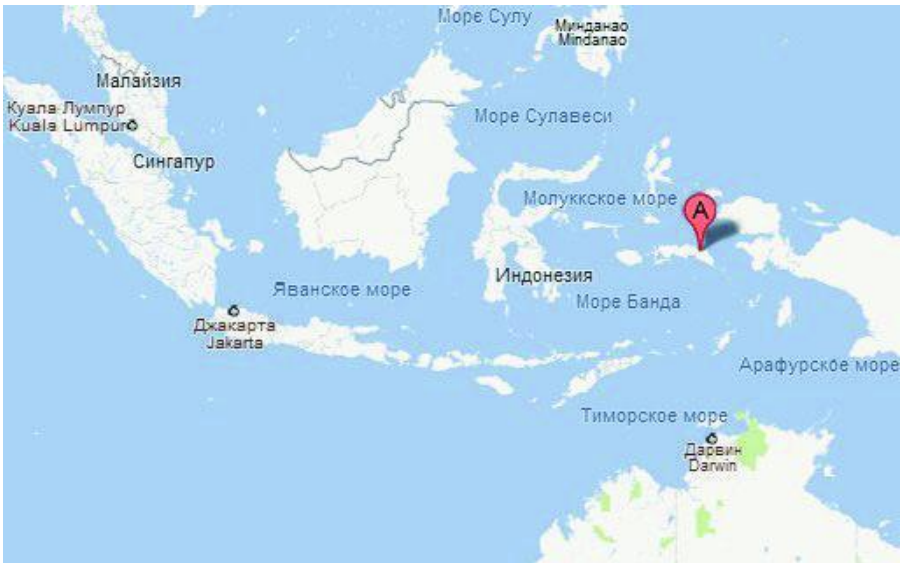
Мускатный лес на Чеджудо был в свое время съемочной площадкой для одного из популярных в Корее исторических фильмов. Режиссером его, кстати, был Кан Чже Гю, который

некоторым может быть известен как автор боевика «Шири». Но это в данном случае не важно. А важно то, что мускатный лес с его вековыми деревьями замечательно подошел в качестве декорации к историческому фильму, события которого происходили тысячу лет назад. Взять хотя бы одно из самых крупных деревьев в лесу – ему 810 лет, и дереву даже дали пышное имя – «Новое тысячелетие».

Одного взгляда на это дерево достаточно, чтобы почувствовать удивительную силу и красоту матери-природы. Как бы ни развивалась наша цивилизация, все равно любой человек кажется маленьким и слабым в сравнении с этим старым деревом. Здесь, в лесу, свежо и прохладно. И никаких следов цивилизации.

А теперь отправимся в путешествие на родину мускатного ореха – Молуккские острова…

Молуккские острова



Молуккские острова, также известные как Острова пряностей, – индонезийская группа островов между Сулавеси и Новой Гвинеей, к северу от острова Тимор. Находятся на плите Хальмахера и в зоне столкновения с плитой Молуккского моря. Территория островов – 74 505 км^2, население – 2,5 миллиона жителей.

Исторически острова получили название «Острова пряностей» от китайцев и европейцев, однако главным образом это название относится к небольшим вулканическим островам архипелага Банда, где выращивается мускатный орех.

К островам пряностей отнесли Тидоре и Тернате, Маре и Макиян с Моти. Совсем рядом остров покрупнее – Хальмахера. Происхождением острова обязаны вулкану и благодаря теплому влажному климату всегда были основными поставщиками редких ароматных специй по всему миру. Гвоздичные и коричные деревья, мускатные орехи и кокосовые пальмы, перец и ваниль растут тут целыми широкими плантациями.

Общая площадь архипелага Молуккских островов – 850000 км^2, 90 % ее покрыто водой. В общей сложности в состав архипелага входит 1027 островов. Три крупнейших – Хальмахера (17780 км^2), Серам (17100 км^2) и Буру (9505 км^2) – едва заселены, а наиболее развиты небольшие острова Амбон и Тернате.

Гора Биная (3027 м) на острове Серам – наивысшая точка

архипелага. На некоторых островах находятся действующие вулканы. Множество островов представляют собой вершины вулканов, поднимающиеся из моря, с деревнями, расположенными вдоль побережья. За последние 500 лет произошло более 70 мощных извержений вулканов и землетрясений в регионе.

Молуккские острова представляют собой один из наиболее геологически сложных и активных регионов мира, это связано с тем, что они находятся в точке встречи четырех геологических плит и двух континентов.

Государственное устройство

Административно острова составляют две провинции индонезийской группы: Северное Малукку (административный центр – остров Тернате) и Южное Малукку (административный центр – остров Амбон).

Индонезия – крупнейший в мире архипелаг, расположенный в Юго-Восточной Азии. Включает в себя Большие Зондские острова (Калимантан, Суматра, Сулавеси, Ява и Мадура), Малые Зондские острова, Молуккские острова и западную половину острова Новая Гвинея (Западный Ириан). Из 17508 островов только около 6000 обитаемы. Протяженность береговой линии страны – 5150 км. Около двух третей всей территории покрыто влажными тропическими лесами.

Индонезия – унитарная республика президентского типа. Глава государства и правительства – президент. Высший орган государственной власти – Народный консультативный конгресс. Он собирается на сессии не реже одного раза в пять лет. Половина депутатов назначается президентом. Другая половина – депутаты однопалатного совета народных представителей (парламента). 400 из них избираются всеобщим голосованием и 100 назначаются президентом из числа военных, которые не участвуют в голосовании.

Административно-территориальное деление: 24 провинции и приравненные к провинциям особые административные единицы – Большая Джакарта (столичный городской округ), Джокьякарта, Ачех (2 специальные единицы).

История

Археологические раскопки свидетельствуют, что люди заселили Молуккские острова около 32 тыс. лет назад, и уже 10–15 тыс. лет назад местное население занималось меновой

торговлей. Позже Острова пряностей открыли для себя китайские и арабские торговцы.

Современное название «Молуккские острова» восходит к арабскому «аль-Малик» (королевский).

В древние времена торговля пряностями была рискованным, но чрезвычайно прибыльным делом: пряные специи ценились на вес золота, иногда даже в буквальном смысле слова. В Европу их привозили арабские купцы в основном из Индии и с Молуккских островов, получивших за это название «Острова пряностей».

Одной из основных причин, подтолкнувших португальцев и испанцев к свершению Великих географических открытий XV–XVII вв., было желание отыскать альтернативный азиатскому способ транспортировки драгоценных грузов, когда турки перекрыли часть Великого шелкового пути. Именно на поиски западного пути на Молуккские острова отправлялась флотилия Фернана Магеллана (1480–1521 гг.), совершившая в результате первое в истории кругосветное путешествие (1519–1522 гг.).

Первыми европейцами, приплывшими на острова в 1512 г., чтобы наладить торговлю пряностями без посредников, стали португальцы из экспедиции мореплавателя Антониу ди Абреу. Город-порт Амбон на одноименном острове стал местным плацдармом колонизации. На смену португальцам прибыли испанцы, а в 1596 г. на острова впервые проникли голландцы.

Любопытно, что в Европе Нидерланды еще вели Восьмидесятилетнюю войну (1568–1648 гг.) за признание независимости от Испании, а на островах Голландская Ост-Индская компания уже монополизировала торговлю пряностями. Главным соперником в борьбе за специи была Британская Ост-Индская компания: это стало причиной трех Англо-Голландских войн в XVII в.

В 1800 г., после национализации Голландской Ост-Индской компании, образовалась колония Голландская Ост-Индия. В ходе наполеоновских войн территория самой Голландии была захвачена Францией, и все ее колонии автоматически стали французскими. В 1811–1816 гг. острова были оккупированы Великобританией, но в 1824 г. возвращены по англо-голландскому соглашению в обмен на колониальные владения Нидерландов в Индии.

Даже после падения мировых цен на специи конфликты на Молуккских островах не прекратились. 500-летний период колониальной зависимости, а также специфика жизни на сотнях обособленных островов – все это подготовило почву для будущих национальных и религиозных конфликтов.

В 1942 г. острова захватила Япония. После капитуляции и

вывода японских войск в августе 1945 г. была провозглашена Республика Индонезия, но Королевство Нидерланды передало суверенитет только в 1949 г., после войны за независимость.

Молуккские острова, где примерно равная численность христиан и мусульман, оставались единой провинцией Индонезии до 1999 г. Все попытки отделения жестоко подавлялись. Экономический кризис 1997 г. и последующее крушение режима диктатора, генерала Сухарто (1921–2008 гг.), привели к ослаблению центральной власти и армии, что тут же вызвало взрыв межэтнических и религиозных противоречий в стране. В 1999–2004 гг. в результате кровавых конфликтов на Молуккских островах тысячи жителей были убиты, полмиллиона человек стали беженцами, а провинция разделилась на мусульманское Северное Малуку и Малуку.

В последние годы напряженность в отношениях между двумя религиозными островными общинами пошла на спад.

Коренное население островов – меланезийцы (алфуры). Значительная их часть была истреблена в ходе «Войн за пряности» в XVII в. Позже острова заселяли европейцы, главным образом португальцы и голландцы. После провозглашения независимости Индонезии началась активная иммиграция с соседних островов Новая Гвинея, Сулавеси, Ява и других. Сегодня на Молуккских островах насчитывается около 350 этнических групп.

Экономика

Традиционные занятия местного населения – рыболовство, ремесла и земледелие: выращивание саговых, кокосовых и банановых пальм, красного риса, табака, кофе и какао.

В настоящее время Молуккские острова принадлежат Индонезии, которая с шестнадцатого века является крупнейшим в мире производителем мускатного ореха, гвоздики и перца.

Туризм

Одна из важнейших отраслей экономики этих изумрудных островов с уникальной флорой и фауной. Биогеографически все Молуккские острова, кроме островов Ару, находятся в Уоллесии – изолированном регионе, расположенном между Зондским шельфом (частью Азиатского континентального шельфа) и Арафурским шельфом (частью Австралийского континентального шельфа). Многие представители растительного и животного мира водятся только здесь.

Собственно, гвоздичное дерево и мускатный орех изначально произрастали исключительно на Островах пряностей до того, как европейцы начали выращивать их в других частях света. Редкие виды – ночные сумчатые (кускусы), вараны, казуары, попугаи какаду (белый и розовый водятся на всех крупных островах, черный – на островах Ару), райские птицы (в том числе вымпеловая райская птица – эндемик Молуккских островов), гигантская пчела Уоллеса и многие другие, охраняемые государством.

Для спасения редких видов от исчезновения в 1997 г. был создан Национальный парк Манузела, а в 2004 г. – Национальный парк Акетоджаве-Лолобата.

Относительная изоляция островов, повлиявшая на высокую специализацию животного и растительного мира, способствовала также сохранению самобытной культуры местного населения. Здесь, на малых островах, до сих пор жива вера в существование духов предков. Анимизм – одна из древнейших форм религии со своей сложной системой обрядов и ритуалов.

Сегодня существует отдельная провинция, куда входят более

тысячи раскинутых по морским просторам Молуккских островов, включая Амбон, Буру, Серам и мелкие острова Банда.

Административным и торговым центром провинции Молуккские острова является *город Амбон*, расположенный на одноименном острове. Основанный португальцами в 1574 г., он сохранил в своем облике следы прошедших веков, хотя и утратил многие здания колониального периода в результате бомбардировок союзной авиации во время Второй мировой войны. О далеком прошлом города лучше всего напоминает сегодня *Форт Виктория* – старое голландское военное укрепление, построенное на еще более старом португальском фундаменте. На вершине холма у северной окраины Амбона находится *Музей Сивалима*, обладающий обширной коллекцией предметов племенной материальной культуры.

К юго-востоку от города Амбон возвышается *гора Сиримаху*. На одном из ее склонов виднеется интересная *деревня Сойа* со старой голландской церковью (постройки 1817 г.) и с резиденцией бывшего местного раджи. За деревней дорога делится на несколько тропинок (называемых местными жителями «пути на Голгофу»), которые ведут к расположенным на южных склонах горы деревням Эма, Киланг, Наку и Хаталай. Все эти небольшие древние поселения – причем каждое из них имеет свое собственное мегалитическое сооружение – в сущности, мало изменились с тех пор, как в середине XVI в. миссионер Франсиско Ксавьер сумел обратить их жителей в католицизм.

На гористом острове Серам много деревень и старых военных укреплений, но очень мало городов и почти нет дорог.

Столь же мало освоен поросший густыми лесами остров Буру, окруженный кольцом прибрежных рифов и болот. Для посещения Буру требуется предварительно получить разрешение в Амбоне.

Главной туристической жемчужиной Молуккских островов по праву считается Амбон. Этот остров и находящийся поблизости архипелаг Банда привлекают туристов прежде всего богатством подводного мира. Наиболее привлекателен для пляжного отдыха южный берег острова Амбон. Сам остров часто называют «землей тысячи пляжей».

Острова Банда – знаменитые «острова мускатного ореха» – буквально дышат историей. Их главный город Банда-Нейра, расположенный на горном склоне, спускающемся в воды моря, отделен от соседнего острова лишь узким проливом. В центре города можно увидеть старинную голландскую протестантскую церковь и два военных укрепления: Форт Бельгика и Форт Нассау.

Острова Банда, расположенные в 130 км к югу от Амбона, популярны прежде всего у любителей дайвинга и соперничают с

такими известными курортами Индонезии, как Вакатоби, Бунакен и Раджа Ампат.

Молуккские острова – это место проживания редких животных, например, долгопят; поселения аборигенов; плантаций перца, мускатного ореха, корицы, гвоздики. Острова славятся своей флорой и фауной, горными озерами и тропическими лесами, а также вулканом Гамалама, в одном из кратеров которого находится кишащее крокодилами озеро Толире.

Остров Тернате был столицей султаната с одноименным названием с 1257 г., то есть за три столетия до появления здесь европейцев. Султанат Тернате является одним из старейших исламских государственных образований на территории современной Индонезии. Под властью Тернате в период расцвета его могущества находилась восточная Индонезия и южная часть Филиппин. Тернате был главным поставщиком пряностей (прежде всего, гвоздики) на международные рынки в XV–XVI вв. Султанат был самым могущественным государством региона в описываемый период времени, имевшим возможность противостоять европейской колонизации в течение столетия.

Одной из достопримечательностей острова Тернате является Дворец Султана, построенный в 1796 г. В настоящее время в нем расположен исторический музей.

Также стоит посетить Форт Орани, построенный голландцами в 1609 г. и служивший штаб-квартирой Голландской Ост-Индской компании до 1619 г. Новая центральная мечеть построена прямо у берега океана. Ее величественный силуэт словно парит над бухтой залива.

Национальная кухня

На Молуккских островах основной едой является саговая мука. Ее готовят из волокнистой сердцевины саговой пальмы. Саго едят в виде густой каши, макарон, из него делают сахар и масло. Едят также корнеплоды, например, маниок, сладкий картофель батат, земляную грушу. Большое место в рационе занимает рыба. Кухня Молуккских островов очень пряная и острая, что помогает сберечь еду от быстрой порчи.

Черный и белый перец, тамаринд, гвоздика, мускатный орех, корица, жгучий красный или зеленый стручковый перец, арахис, имбирь, соя, чеснок – обязательные компоненты острых приправ, которые местные жители используют в своей кухне.

Рисовое вино является национальным напитком.

Крупа саго

Получается из крахмала ствола саговой пальмы. Век саговой пальмы недолог, сразу же после того, как она отдаст человеку свои плоды, растение засыхает и гибнет. Вот почему саговые пальмы срубают еще до наступления периода цветения, когда молодые стволы еще полны полезного крахмала. Сердцевины пальм промывают, а затем протирают с помощью специального сита, а размещенный под ним горячий лист металла помогает крахмалу превратиться в крупу, которую остается только как следует высушить.

Из одной саговой пальмы получается до 150 кг крупы. Саго для местных жителей Молуккских островов – это то же самое, что рис для китайцев и японцев.

Не только из саговых, но и из других видов пальм производят крупу саго. Для этой цели используются также винная, лубяная, восковая пальмы и акрокомия, которые встречаются по всему миру, разумеется, в южных странах.

У крупы саго существует родственный ей продукт – это тапиока, она делается из кореньев кустарника маниоки, который растет в тропиках.

Свой собственный вкус у саго очень слабый, но зато эта крупа отлично вбирает в себя вкус и аромат любых продуктов. Поэтому блюд из нее можно приготовить великое множество. Супы, каши, пудинги, сиропы – все это можно готовить с добавлением саго. Ее можно класть в пироги или подавать как гарнир, разумеется, сначала сдобрив зеленью и специями. Сладости, выпечка тоже порой не обходятся без этой крупы. Одним из главных кулинарных качеств саго является ее способность делать любое блюдо густым, саго – это природный загуститель.

Состав и полезные свойства

Саговая крупа содержит белки, жиры, простые углеводы, пищевые волокна, крахмал и сахар. В ней есть такие витамины, как Е, РР, холин, немного в меньшей степени Н, витамины группы В, А. Минеральный состав саго тоже разнообразен, в него входят титан, фосфор, бор, кальций, молибден, ванадий, калий, железо, йод, кремний, цирконий, магний, медь, стронций, цинк и т. д.

Саго очень хорошо усваивается. Среди других преимуществ данного продукта можно также отметить отсутствие клейковины (глютена) и сложных белков. Вред этих двух веществ заключается в высокой аллергичности, они также способны вызывать целиакию или воспаление тонкого кишечника. По этим причинам саго с успехом применяется в диетах и является заменителем многих других круп при различных заболеваниях.

Калорийность

В 100 г саго в среднем содержится около 336 ккал.

Секрет Индонезии

Одним из секретов Индонезии является *кофе «Luwak».* Самый дорогой и самый редкий кофе в мире! Цена кофе Лувак на мировом рынке превышает $ 1000 за 1 кг. Это самый уникальный и эксклюзивный из всех известных сортов кофе.

В чем секрет? «Luwak» – индонезийское название пальмовой циветты – животного, которое похоже на дикого хорька, обитающего в джунглях Суматры. Циветта обладает исключительным обонянием. Питаясь ночью, животное выбирает самые спелые зерна кофе. Попав в кишечник циветты, кофе проходит своеобразный процесс очищения и ферментации. После этого зерна выходят естественным путем из организма животного

и остаются на настиле джунглей. Именно эти кофейные зерна из джунглей Суматры становятся «Кофе Лувак». Научные исследования показывают, что кислоты пищеварительного тракта циветты удаляют часть «горьких» протеинов в зернах кофе, что улучшает его качество и делает напиток мягче. Общий мировой объем производства «Кофе Лувак» не превышает 1500 кг в год. Почти полностью весь кофе экспортируется в США и в Японию.

Бадьян

Небольшие вечнозеленые деревья или кустарники. Одногодичные веточки светло-зеленые, голые.

Листья большей частью собранные на концах побегов, цельнокрайние, черешковые без прилистников с мелкими точками-железками.

Цветки обоеполые, одиночные, пазушные на цветоножках, повислые, желтые или пурпурные; околоцветник из 3–6 наружных и 12–15 внутренних долей, расположенных в несколько кругов; тычинки и плодолистики многочисленные.

Плод сборный, состоящий из многих односемянных сухих древеснеющих листовок, расположенных звездообразно на коническом цветоложе. Семена твердые, гладкие, блестящие.

Плодоносить начинает на пятый год.

Родина бадьяна – Юго-Восточная Азия. Культивируется он также в Индии, Вьетнаме, Камбодже, Ямайке, на Филиппинах и в других теплых странах, а дикорастущий бадьян встречается в Японии и Китае.

Первыми открыли вкусовые качества бадьяна китайцы, еще в древности они стали использовать специю в кулинарии и в медицинских целях. В начале 16-го века бадьян попал к европейцам и стал популярной «кондитерской» специей, его добавляли в выпечку, сладкие блюда, напитки. В Россию бадьян

доставляли из Европы, а затем купцы открыли торговый путь через Сибирь, Монголию в Китай, что способствовало удешевлению специи, широкому ее распространению и возникновению названия «сибирский анис».

Использование бадьяна в кулинарии

В качестве пряности используют сухие молотые семена бадьяна, которые превращаются при обработке в крупнозернистый порошок коричневого цвета с красноватым оттенком. При помоле бадьян издает запах, похожий на анисовый, поэтому часто его называют анисом звездчатым. На самом деле бадьян ароматнее и обладает сладковатым вкусом с некоторым оттенком остроты и свежести. Анис же во вкусе содержит приторный оттенок.

Бадьян – незаменимая пряность, прежде всего, китайской кухни, где он входит в состав знаменитых «пяти специй», содержащих также корицу, гвоздику, фенхель и сычуаньский перец. Это дает возможность использовать его в пряных смесях для улучшения вкуса блюд из свинины, птицы (гусей, уток, цыплят). Он придает блюдам не только свежесть и аромат, но улучшает вкусовые качества.

Китайские кулинары используют бадьян вместе с другими пряностями для приготовления бульонов и супов.

Бадьян обычно применяют для приготовления пряников и коврижек, печенья.

Специю используют также при приготовлении киселей, муссов, компотов, фруктовых блюд из слив, айвы, груш, яблок, крыжовника, а также для ароматизации водок и ликеров в промышленном производстве, грога и рома в домашних условиях.

Варенье, приготовленное с бадьяном, сохраняет приятный цвет и долго не засахаривается.

Вьетнамцы любят супы из говядины с бадьяном, индонезийцы готовят с этой специей густой соус. Китайцы добавляют бадьян в заливное из утки, почки с кунжутом и чесноком, маринованные яйца, а также в знаменитый суп из акульих плавников – это единственный случай, когда специю добавляют в рыбное блюдо.

В Армении бадьяном приправляют фаршированную тыкву и маринованный виноград, добавляют в чай, готовят из него освежающий напиток. Бадьян используют для приготовления грога. Он хорош в меру, иначе блюдо будет горчить.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 18 гр
Жиры 16 гр
Углеводы 50 гр
Калорийность: 337 кКал

Бадьян обладает высоким содержанием аскорбиновой кислоты (21 мг). Также в нем содержатся витамины группы В: B1, B2, B3, B5, B6, B9 и витамин А. Минеральные вещества – это медь, марганец, кальций, фосфор, железо, магний, натрий, медь, цинк, сера.

Рецепт

Ингредиенты /2 порции/Чай с бадьяном
Бадьян 2 звездочки
Вода 400 грамм
Корица 2 стручка
Мята 3 листочка
Сухая стружка лимонной цедры 1/3 чайной ложки
Сухая стружка апельсиновой цедры 1/3 чайной ложки

1. В классический заваренный черный чай кладется 2 звездочки бадьяна и настаивается 2–3 минуты. Затем бадьян вынимается.

2. Далее в чай кладется два стручка корицы для придания напитку насыщенного вкуса.

3. Чай разливается по чашкам. По желанию можно добавить 2–3 листочка мяты для придания чаю мятного оттенка, сахарный песок или мед по вкусу, а также 1/3 чайной ложки лимонной либо апельсиновой цедры. И в зависимости от Ваших вкусовых предпочтений наслаждайтесь чаем.

Использование бадьяна в медицине

Бадьян оказывает:

● Противоспазматическое действие, стабилизирует работу желудка и применяется при профилактике метеоризма.

● Применяется от поноса и несварения желудка.

● Способствует очищению организма и выведению токсинов.

● Укрепляет иммунитет, стабилизирует работу нервной системы, полезен для работы сердечно-сосудистой системы, снижает частоту сердцебиения.

● Обладает мочегонным действием. Однако при добавлении к бадьяну укропа и листа брусники такая смесь может вызвать обезвоживание организма.

● Полезен при лечении кашля, восстановлении голоса, способствует разжижению мокроты и отхаркиванию.

● Стимулирует выработку эстрогена (для женщин).

● Бадьян полезен кормящим матерям, так как он способствует увеличению количества молока и появлению месячных.

● Полезен для детей, так как способствует отхождению газов.

● В народной медицине используются чаи, настои, отвары из семян бадьяна, которые применяют для лечения лихорадочных состояний, судорог, от кашля, как глистогонное средство.

Транс-анетол – основной компонент масла бадьяна, обладает выраженным сосудорасширяющим действием. Транс-анетол, как показал эксперимент на животных с индуцированной гипергликемией, обладает сахароснижающими свойствами, что делает его перспективным для использования в фармацевтических препаратах для диабетиков.

Вредные свойства бадьяна

Он может вызвать аллергию. При возникновении покраснения, сыпи на теле, отеков и других не свойственных реакций надо обратиться к врачу.

В концентрированном виде масло бадьяна не следует наносить на кожу, так как оно может вызвать ожог.

Противопоказана специя людям, больным эпилепсией, а также склонным к повышенной нервной возбудимости.

Использование бадьяна в эзотерике

Основное свойство бадьяна – пробуждение способности к предвидению. Поэтому в древности люди придавали этой пряности поистине магическое значение.

Говорят, если сжигать семена бадьяна в качестве благовония, то можно обрести способность ясновидения. Иногда специю нанизывают на нить вместе с мускатным орехом, тонкинскими бобами и другими травами и растениями, в результате чего получается ожерелье, заряженное магической энергией и издающее очень сильный аромат, который защищает Вас от дурного глаза.

Бадьян успокаивает нервную систему, делает человека более стрессоустойчивым, защищает от негативного вторжения, избавляет от ночных кошмаров. Это растение используют для развития ясновидения, интуиции, предчувствия.

Использование бадьяна в парфюмерии

Бадьян используется парфюмерами при создании фужерных, ароматических и шипровых композиций. Именно он применялся при создании таких признанных шедевров Жака Герлена, как «После ливня» Apres l`ondee, «Сумерки» L'HEURE BLEUE, а также бадьян использован в таких известных ароматах, как AIMEZ-MOI Caron ORIENTAL (W) – FLORAL, BALAHE Leonard Leonard.

Бадьян:

- возвращает молодость стареющей коже;
- повышает тургор увядающей кожи;
- придает упругость коже груди;
- нормализует водно-жировой баланс кожи;
- обладает антисептическим действием.

Для массажа используются 2–3 капли бадьянового масла на 10 мл масла-основы.

Для аромалампы – 2–3 капли на 15 кв. м площади.

Масло бадьяна

В плодах бадьяна содержится эфирное масло (5–10 %), богатое анетолом (до 90 %). Анетол бадьяна представлен Е-изомером. Благодаря ему специя обладает спазмолитическими свойствами и способностью вызывать отхождение газов. Наличие терпинов, смол, танинов, сахаров дает возможность использовать ее в качестве лечебного средства. Присутствующий в бадьяне линалоол придает ему нотки аромата ландыша, а лимонен – приятный цитрусовый аромат.

Масло бадьяна получают из измельченных свежих или сухих плодов этого вечнозеленого растения. Метод получения – дистилляция водяным паром. Выход масла – 9 %.

Цвет масла – от бесцветного до светло-желтого, аромат – сильный, своеобразный, напоминает анис, вкус – сладковатый. При незначительном охлаждении масло застывает при температуре +15–19°, превращаясь в белую кристаллическую массу. Если бадьяновое масло несколько раз довести до кипения, то потом оно не застывает даже при сильном охлаждении.

Масло бадьяна токсично, предельно допустимая концентрация в мыле – до 0,1 %, в духах – до одной четвертой, в кремах, лосьонах и зубной пасте – еще меньше.

Бадьяновое масло сочетается с маслами имбиря, черного перца, кардамона, гвоздики, кедра, кориандра, лавра, мандарина, розового дерева, тмина, укропа, фенхеля.

Наличие в бадьяновом масле смол, сахаров и танина позволяет использовать его в ароматерапии для лечения многих заболеваний.

Масло бадьяна отпугивает различных насекомых: комаров, блох, тараканов, моль, мухоедов, вшей, птичьих клещей.

А знаете ли Вы…

1. Наибольшее распространение бадьян получил в китайской кухне и сейчас неоспоримо с ней ассоциируется. Большинство плантаций для мирового импорта и внутреннего рынка расположены на юге Китая. Расширение происходит от трудов, ведь до полного взросления вечнозеленым деревьям требуются долгие годы. Только тогда они начинают цвести желтым или нежно-розовым цветом, который деревенеет после цветения, а собранные плоды высушивают, и тогда их можно использовать как пряность.

2. На бадьян уже давно обратили внимание и медики. Сейчас фармацевтические компании нередко заказывают для себя урожай плодов для получения шикимовой кислоты, которую успешно применяют для лечения птичьего гриппа.

3. Шикимовая кислота используется в качестве хиральной «затравки» в синтезе фармацевтических препаратов.

Из природной шикимовой кислоты в ходе многоступенчатого синтеза получают осельтамивир – активное вещество медикамента против гриппа Tamiflu. Длинный путь синтеза через опасные промежуточные соединения, небольшой общий выход (примерно 35 %) и дорогостоящая добыча шикимовой кислоты из растительного сырья (китайский бадьян) затрудняют производство осельтамивира в больших количествах. Нехватка осельтамивира во время эпидемии птичьего гриппа H5N1 в 2005 году вызвана недостаточным количеством сырья для производства этого препарата.

В связи с недостаточным количеством производимой для нужд фармацевтической промышленности шикимовой кислоты идет поиск экономически более целесообразных ее источников. Сырьем для получения этой кислоты может служить ликвидамбар. Исследование 2010 года, проведенное Университетом штата Мэн, показало, что шикимовая кислота может также быть выделена из хвои нескольких видов сосны. Проводятся также работы, целью которых является создание штаммов микроорганизмов, пригодных для микробиологического производства шикимовой кислоты.

А теперь отправимся в путешествие на родину бадьяна – Вьетнам…

Вьетнам

Вьетнам – государство в Юго-Восточной Азии, расположенное на полуострове Индокитай. На западе граничит с Лаосом и Камбоджей, на севере – с Китаем, с востока и юга омывается Южно-Китайским морем. Столица – Ханой. Численность населения – 90,5 млн чел.

Государственное устройство

Согласно действующей Конституции 1992 года, Вьетнам – это социалистическая республика. Ее глава – Президент. Конституция 1992 года говорит о том, что центральная роль в политической и общественной жизни Вьетнама принадлежит Коммунистической партии.

Законодательная власть принадлежит однопалатному парламенту – Национальному собранию (состоит из 498 депутатов). Депутаты Национального собрания из своего состава избирают Президента, который назначает Премьер-министра.

История

Первым государством на территории современного Вьетнама был Ванланг. История Вьетнама начинает свое описание с 221 г., когда он попал под власть китайских императоров и оставался

частью Китайской империи до 939 г. В 968 г. Дин Бо Ли провозгласил себя императором и основал вьетнамское государство Дайвьет. Династия Ли правила страной до 1225 г., когда власть в стране перешла к династии Тран. В 1406 г. китайские войска вновь оккупировали страну, однако в 1427 г. вьетнамцы, выгнав захватчиков, вернули себе независимость. В дальнейшем история Вьетнама насчитывает несколько ярко выраженных исторических периодов.

В начале 17-го в. Вьетнам оказался разделенным на две части – Северную и Южную. В это время в стране появились первые европейцы – голландцы, англичане, а в 18-м в. – французы. В 1802 г. династия Нгуен объединила всю империю, назвав ее Вьетнамом. В 1858 г., под предлогом защиты христиан и миссионеров, Франция послала во Вьетнам свои войска, и в 1884 г. Вьетнам фактически стал французским протекторатом.

В 1940–1945 гг. страна была оккупирована японскими войсками. После освобождения в 1946 г. Вьетнам был провозглашен республикой Индокитая. В декабре 1946 г. началась индокитайская война, в результате которой Франция в 1954 г. потеряла Вьетнам, а также другие колонии – Лаос и Камбоджу. Согласно Женевским соглашениям, Вьетнам был разделен на два государства. На юге страны была провозглашена Республика Вьетнам, а в северной части страны в 1959 г. была образована Социалистическая Республика Вьетнам, во главе которой стал видный политический деятель Хо Ши Мин.

В 60-х гг. начался вооруженный конфликт между двумя вьетнамскими государствами, постепенно переросший в крупномасштабную войну, в которую вмешались Соединенные Штаты Америки, поддержавшие правительство Южного Вьетнама. Война закончилась подписанием в 1973 г. Парижского соглашения о прекращении огня, однако конфликт продолжался до падения сайгонского режима в 1975 г. Официально объединение Северного и Южного Вьетнама в единое государство произошло в июле 1976 г.

В 90-х гг. в стране началась либерализация экономики, которая позволила добиться значительного экономического роста и повышения жизненного уровня населения.

Экономика

В экономической стратегии на 2013 г. были сформулированы задачи по укреплению макроэкономической стабильности, сокращению инфляции и увеличению темпов роста экономики. В начале года правительством приняты два программных

постановления (№ 01NQ-CH и № 02/NQ-CP) по реализации плана социально-экономического развития на 2013 г. и мерам государственной поддержки производственного и банковско-финансового секторов экономики, реструктуризации промышленных предприятий. Государство, используя административные механизмы, осуществляло плотный контроль и мониторинг в течение года за развитием экономической ситуации в стране и гибко реагировало на возникающие проблемы через принятие дополнительных директив, направленных на выполнение макроэкономических показателей.

Структура ВВП отражает тенденцию увеличения темпов роста сферы услуг, что соответствует стратегической программе социально-экономического развития страны на период 2011–2020 гг.

Приоритетными отраслями экономики являются энергетика, перерабатывающая промышленность, индустрия высоких технологий, добыча полезных ископаемых, металлургическая и химическая промышленности, оборонная промышленность.

Основные товарные рынки представлены в виде сборочного производства электронной техники, компьютеров и мобильных телефонов, швейного производства, производства обуви и кожгалантереи, морепродуктов, древесины и мебели, продукции тропического земледелия – риса, натурального каучука, кофе, чая, арахиса.

Основными торговыми партнерами Вьетнама остаются Китай (товарооборот – 50,2 млрд долл. США, рост – 22 %), США (29,1 млрд долл. США, рост – 19 %), Республика Корея (27,3 млрд долл. США, рост – 29 %), Япония (25,3 млрд долл. США, рост – 2,43 %), Тайвань (11,6 млрд долл. США, рост – 9,43 %), Таиланд (9,4 млрд долл. США, рост – 9,3 %), Малайзия (9,0 млрд долл. США, рост – 13,9 %), Сингапур (8,4 млрд долл. США, падение на 8 %).

На указанные страны приходится 55 % общего внешнеторгового оборота Вьетнама.

По данным Международного валютного фонда, Вьетнам занимает 57-е место среди 187 государств по объему ВВП, активно участвует в международных интеграционных процессах, выступает одним из ведущих мировых продуцентов риса, кофе, натурального каучука, черного перца.

Центр тяжести экономики Вьетнама смещается от аграрной сферы к сектору сервиса. Сервис (отели, общественное питание, транспорт) приносит уже больше трети ВВП. Остальную часть ВВП приносят производство и строительство (28 %), сельское хозяйство и рыбная ловля (20 %), горнодобывающая

промышленность (10 %).

В 2007 году доля туризма в ВВП составила 4,5 %. Все больше иностранных инвестиций сосредоточивается на туризме. Туризм (особенно строительство отелей) занимает третье место по привлечению инвестиций после тяжелой промышленности и городскому развитию.

Туризм

Растущая отрасль экономики Вьетнама.

С 1999 по 2004 годы уровень туризма вырос на 63 %. Большинство гостей страны 2004 года приехали из Китая, по 8–9 % – из США, Японии и Южной Кореи. Национальная администрация по туризму Вьетнама следует долгосрочному плану диверсификации туристической сферы, приносящей необходимую стране иностранную валюту.

В 2008 году Вьетнам посетило 4,2 млн иностранцев. В 2009 году – 3,8 млн. В 2010 году – около 5 млн. В 2011 году – около 6 млн иностранцев.

Объекты всемирного наследия ЮНЕСКО во Вьетнаме:

1. Памятники бывшей королевской столицы Хюэ.
2. Залив Холонг.
3. Старинный город Хойан.
4. Тямское святилище Мишон.
5. Национальный парк Фонгня-Кебанг.
6. Королевская цитадель Тханглонг, Ханой.
7. Цитадель династии Хо, пров. Тханьхоа.
8. Туристическая зона Чанган.

Достопримечательности

1. *Дворец воссоединения* находится неподалеку от Нотр Дам Де Сайгон и примерно в двадцати минутах ходьбы от туристического района Хошимина. Также известен как Дворец Независимости (Independence Palace).

Для вьетнамцев он является символом окончания войны, поскольку она официально закончилась 30 апреля 1975 года, когда ворота дворца проломил и въехал на территорию танк северо-вьетнамских войск.

История этого места началась задолго до вьетнамо-американской войны. Изначально в 19-м веке был построен Norodom Palace. В феврале 1962 г., уже во время войны, по дворцу нанесли удар два южно-вьетнамских бомбардировщика, и он был сильно поврежден, почти полностью было разрушено левое крыло. Дворец отстроили заново, и с 1967 года он стал

резиденцией президента южного Вьетнама генерала Нгуен Ван Тхьеу, пока в 1975 году в него «не приехал» северо-вьетнамский танк.

Рассказывают, что обстановка многих комнат дворца-музея воссоздана с большой точностью. Вокруг дворца разбит парк, в котором выставлено несколько единиц военной техники, непосредственно участвовавшей в исторических событиях.

2. *Бухта Халонг* включает в себя более 3000 островов, а также небольшие скалы, утесы и пещеры. Площадь ее составляет около 1500 кв. км. Как наземный, так и подводный мир характеризуется высоким биоразнообразием.

Халонг переводится как «там, где дракон спустился в море». По легенде, остров Халонг был создан большим драконом. Он всегда жил в горах, когда же он вышел, то продолбил хвостом долины и лощины разнообразной формы. После его погружения в море места, выкопанные его хвостом, заполнились водой, и остались только маленькие островки земли.

Самым цивилизованным островом в заливе считается Туанчау. Именно здесь располагается бывшая резиденция Хо Ши Мина. К тому же ожидается строительство на острове курортного комплекса.

Катба – самый большой остров в бухте Халонг. Около половины острова в 1986 году было объявлено национальным парком. На острове есть множество озер, водопадов и гротов, прибрежные коралловые рифы. Хорошо известными пещерами в бухте Халонг являются грот Бонау, Девичье и Небесный Дворец. Также известен грот Барабан, получивший свое название из-за звуков барабанного боя, раздающихся из него при порывах ветра. Самой красивой пещерой считается грот Дауго. Один из островов бухты носит имя советского космонавта Титова.

3. *Водопад Понгур* является одним из самых больших и красивых во Вьетнаме и находится в 50 км от города Далат. Во время сезона дождей вода широким потоком низвергается по множеству каскадов и впадает в бассейн у подножия. В сухой сезон водопад становится похожим на множество ручейков. По пути к водопаду раскинулись красивые пейзажи, кофейные и авокадовые плантации.

Территория водопада большая и ухоженная, есть беседки для отдыха и пикника, несколько кафе, домики для отдыха.

4. *Вьетнамский кукольный театр* на воде очень тесно связан с происхождением и бытом вьетнамского народа. Несмотря на то, что многие современные жители Вьетнама редко посещают этот традиционный для своей страны театр, данный вид искусства, существующий уже более тысячи лет, не только преодолел порог

благоденствия и качества, но и нередко ставится на центральное место среди остальных театральных жанров. Кукольный театр на воде обогащает мировое культурное наследие, и вьетнамские кукловоды обладают, бесспорно, уникальнейшим методом изображения окружающего мира.

На памятнике Сунг Тхиен Зиен Линь в деревне Дай, провинции Намха, записано 4036 слов, повествующих о возникновении кукольного театра на воде: «Взволновалась река, и появилась на водной глади золотая черепаха. В звуке музыки приоткрываются врата в пещеру, и появляются феи, исполняющие танец ветра. Плавные, изящные движения сопровождаются веселой музыкой. Резвятся молодые угри. Золотая черепаха подплывает к королю и уважительно кланяется. А вот и охотники идут на зверя».

Главный и неизменный герой театра – кукла-мальчик Тэу. Он силен и ловок, умен и хитер. Мальчик Тэу одновременно и заводила всех игр, и шутник, и рассказчик, и острый критик.

Основа репертуара кукольного театра на воде – это сюжеты о различных видах сельскохозяйственной деятельности вьетнамских крестьян, таких как пахота, боронование, посадка риса, погон на пастбище скота и домашней птицы, рыбная ловля, а также сюжеты о народных празднествах и фестивалях. Не обойтись в театре кукол и без священных символов вьетнамского народа: блестящих драконов, извергающих огонь, единорогов, черепах, фениксов. Издавна считается, что все эти существа стремятся к простой земной жизни. Одно из самых красивых и завораживающих представлений – танец фей.

Кукольный театр на воде – это самый традиционный вид искусства во Вьетнаме, и представлен он по всей стране: в Ханое, Хатэй, Виньфу, Хабак, Хайхынг, Хайфонг, Тхайбинь, Тханьхоа, Нгетинь… Причем театральная техника в каждом районе имеет свои секреты и трюки, будь то взрывание петард под водой для изображения огнедышащего дракона или подпрыгивание куклы-артиста прямо на спину буйвола.

Благодаря своей самобытности театр кукол на воде занимает главенствующее место в сокровищнице вьетнамского культурного наследия, а также наследия мирового.

5. *Дельта Меконга*

Главными городами Дельты Меконга являются Кантхо, Чаудок, Митхо, Каибе, Виньлонг и окрестности.

Кантхо — шумный город с живописными видами реки. На протяжении всей своей истории город тесно связан с рекой. Кантхо является крупнейшим городом в дельте Меконга и одним из главных туристических центров дельты. Основные достопримечательности города – плавающие рынки (торговля происходит на лодках) и птичьи сады.

Самые крупные вузы – Университет Кантхо и Институт рисоводства дельты Меконга.

В апреле 2010 г. было открыто движение по новому мосту. До этого переправа была только паромная. На момент открытия мост был на 20-м месте в мире по длине вантового пролета.

Чаудок расположен в Южном Вьетнаме на берегу реки Меконг недалеко от границы с Камбоджей. Хотя он является самым удаленным городом, но также впечатляет своей колоритной и дружественной атмосферой. Традиции его поддерживаются укладом жизни вокруг простирающейся реки, по которой курсируют лодки, полные изобилия и щедрости вьетнамской земли.

Чаудок издавна известен проводящимися здесь гонками на лодках-пирогах. В городе имеются значительные общины китайцев, тямов и кхмеров, каждая из которых имеет свой отдельный храм.

Одной из основных достопримечательностей Чаудока считается храм Чауфу, который был построен в 1926 году в честь Тхай Нгок Хоу (1761–1829 гг.), похороненного на горе Сам. Здание украшено орнаментом в китайском и вьетнамском стиле. Внутри храма находятся поминальные дощечки с именами

умерших и их биографией. Помимо этого храма в Чаудоке есть и другие религиозные и исторические здания, в том числе католическая церковь и несколько мечетей.

Чаудок известен также по всему Южному Вьетнаму своим традиционным производством шелка.

Митхо является ближайшим городом от Хошимина в дельте Меконга. Проплывая по многочисленным каналам реки, на пути можно встретить деревушки, поражающие своим местным колоритом и открытостью.

Митхо является религиозным центром.

Пагода Винь-Чанг – самая большая в этой местности, сочетающая в себе азиатский и европейский стили.

Церковь Митхо построена в 19-м веке для многочисленной общины христиан, выполняющей роль католической школы. Парк, примыкающий к ней, является местом для размышления о прекрасном и вечном.

Митхо знаменит также своей кокосовой фабрикой, а его окрестности – крокодиловой и змеиными фермами.

6. *Грязелечебница Тхап Ба в Нячанге*

Грязелечебница Тхап Ба расположилась в живописном горном месте Нячанга. Территория у комплекса Тхап Ба занимает около 3 га, зеленая и красивая. Воздух здесь кристально чистый, а сам курорт органично вписывается в местный ландшафт: его окружает эвкалиптовая роща, плодовые деревья и ярко цветущие благоухающие кустарники.

Горячую минеральную воду для курорта добывают на глубине

100 метров, это обеспечивает ее абсолютную чистоту. Минеральные источники Тхап Ба богаты минеральными солями и микроэлементами, которые вызывают в организме оздоровительные реакции.

Температура минеральных грязей в Тхап Ба – 38 градусов. Температура горячей минеральной воды – 40 градусов. Несмотря на то, что на первый взгляд такая температура кажется очень высокой, горячая минеральная вода не обжигает кожу, а только способствует более активному проникновению в организм полезных веществ и более высокой регенерации клеток кожи.

Помимо всего вышеперечисленного, на территории комплекса можно расслабиться и подремать под соломенным зонтиком на шезлонгах, расставленных вокруг бассейнов.

7. *Храм Литературы* в Ханое имеет историческое значение как для столицы, так и для Вьетнама в целом. Он размещен на банкноте 10 000 донгов.

Храм Литературы (Van Mieu) был построен в 1070 году императором Ли Нхань Тонгом (Ly Nhan Tong) в честь Конфуция и его последователей, а спустя шесть лет после этого на его основе был организован первый вьетнамский университет. Здесь сохраняются исторические памятники тысячелетней цивилизации, среди них статуи Конфуция и его учеников, а также такие древние постройки, как павильон Гуэ Ван и Культовый Зал. Университет здесь был учрежден для обучения детей высокопоставленных мандаринов (чиновников).

В 1484 г. император Ле Тхань Тонг приказал установить в храме стелы, на которых стали записывать имена, место рождения и достижения людей, получивших докторскую степень на экзаменах, проводившихся раз в три года, начиная с 1442 г. Хотя между 1442 и 1778 годами было проведено 116 экзаменов, однако, когда практика занесения имен на стелы прекратилась, в храме оказались лишь 82 стелы. Они и сегодня находятся в храме и представляют собой каменные плиты на спинах черепах. В 2010 году они были признаны ЮНЕСКО мировым документационным наследием.

В 1802 г. император Зя Лонг перенес национальный университет в свою новую столицу Хюэ, а храм остался в Ханое почти в таком же первозданном виде.

8. *Древний городок Хойан.* Небольшой город в центральной части Вьетнама, на побережье Южно-Китайского моря. Внесен в список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО. В Хойане 844 официально признанных здания исторического значения. Среди них старинные китайские дома, чамские храмы, магазины, общественные здания, могилы.

Хойан является одним из популярных туристических мест Вьетнама. Город находится в 25 километрах к югу от Дананга, на берегах реки Тхубон (Thu Bon), в нескольких километрах от побережья.

Хойан, также известный под своим старинным названием Файфо (Faifo), был в 16–17 веках важным и очень занятым торговым портом. Позже центр торговли переместился в Дананг, но в сердце Хойана – старом городе – сохранился дух старинного торгового города.

Хойан – один из самых романтических курортов Вьетнама. Город также известен своими традиционными и сувенирными магазинами, большим количеством швейных мастерских.

Пляжи Хойана находятся в нескольких километрах от центра города, они песчаные, немноголюдные и очень чистые.

9. *Пещера Шондонг (Сон Дунг).* Это еще одно природное чудо Вьетнама, причем совсем новое. Она была обнаружена британскими учеными только в 2009 году, а до этого о ней знали только местные жители. Она примечательна тем, что это самая большая в мире пещера. Она настолько огромна, что здесь может поместиться целый небольшой город. Ее длина – 5 километров, а максимальная высота и ширина – 200 и 150 метров соответственно.

Пещера находится в очень труднодоступном месте в джунглях центрального Вьетнама, и попасть в нее можно только в составе серьезной экспедиционной группы, причем за немалые деньги. Поэтому включать ее непременно в свой маршрут не стоит.

10. *Крепость Хюэ.* Хюэ – бывшая имперская столица Вьетнама. Сегодня это город, где сохранилось множество достопримечательностей, центральной из которых является императорская крепость. Помимо крепости здесь также есть несколько музеев, храмов, в окрестностях города разбросаны императорские могилы. Нельзя не упомянуть и о благоухающей реке Хыонг, проходящей через город.

Национальная кухня

Основа национальной кухни Вьетнама подчинена исключительно здоровому образу жизни. Вот почему здесь употребляется максимальное количество сырых фруктов и овощей и минимальное количество жира. Употребление замороженных мясных или рыбных продуктов полностью исключается.

Вьетнам делится на три региона – Северный, Центральный и Южный. Каждый из них славится своими уникальными национальными блюдами.

Северная часть страны представлена разнообразием супов с лапшой, блюд из мяса и морепродуктов.

В центральной части страны, где находилась древняя столица Гуэ, готовились самые вкусные блюда для императора и его окружения, поэтому до сих пор блюда отличаются и богатым вкусом, и сложностью приготовления.

Блюда южной части страны приправлены разнообразием натуральных специй. Все это сочетается с огромным количеством морепродуктов: крабов, креветок, лангустов, кальмаров и разных сортов рыбы.

Ни китайская, ни корейская, ни японская кухни не похожи на вьетнамскую. Использование мяты, кориандра, лемонграсса (лимонник), креветок, рыбного соуса «ныок мама», имбиря, черного перца, чеснока и базилика насыщает эти блюда неповторимым особым ароматом. Не жгучие, а нежные и изысканные специи, минимум жира, свежие ингредиенты, разнообразные рисовые блюда, различные овощи и морепродукты придают вьетнамской кухне не только вкус, но и делают ее здоровой и весьма популярной.

Вьетнамские сладости необычайно красивы на вид, удивительно ароматны и потрясающе вкусны, а главное, они на все 100 % натуральны и без всякой «химии».

Мэт – это засахаренные кусочки фруктов, овощей, лепестки цветов и даже зерна. Сегодня мэт производят в промышленных

объемах на кондитерских фабриках, но самый вкусный готовят вьетнамские женщины по старинным рецептам, благодаря которым цукаты сохраняют натуральный вкус и аромат. Готовые цукаты укладывают в стеклянные банки, которые плотно закрывают, для того чтобы в них не попала влага и сохранился аромат.

Вьетнам славится своим потрясающим кофе, шоколадно-карамельным на вкус, с легкой горчинкой. Он не варится в турке, а подается в высоких стеклянных стаканах со льдом.

Свежевыжатые соки предлагаются из разных экзотических фруктов, особенно популярны напитки из свежевыжатого сока молодого кокоса, сахарного тростника. Крепкие напитки во Вьетнаме – это рисовая водка и ром, которые готовятся из сахарного тростника. Многие путешественники называют ром «Chauvet», который в продаже имеется в двух видах: светлый ром, используется для приготовления разных коктейлей, и темный.

Также пользуется популярностью женьшеневая настойка. Изготавливают ее из корня лекарственного растения, которое называется Нгок Линь. Дикий женьшень еще издавна обладал целебными свойствами и особо ценился людьми.

Что касается самой настойки Нгок Линь, то корень женьшеня, который является основой для ее приготовления, укрепляет иммунитет, придает энергию, восстанавливает силы, продлевает молодость.

Самое лучшее пиво во Вьетнаме – Сайгон. Оно имеет достаточно приятный вкус, оставляет легкую горчинку послевкусия, а также отлично помогает утолять жажду и бороться с жарой на местных пляжах.

Кроме этого есть и другие разновидности пива: Тайгер, 333, Ханой, Асахи, Хайникены и т. д.

Традиции вьетнамской кухни

Во Вьетнаме существует многовековая традиция вегетарианского питания, связанная со сложной системой постов в буддизме и культе предков. По этой причине большая часть вьетнамцев в эти дни употребляет в пищу постные блюда, хотя иногда делаются исключения: на Новый год по лунному календарю на алтарь предков ставится скоромное угощение – бань тъынг (рисовый пирог с бобами, луком и свининой), завернутый в банановый листок. По традиции, это угощение связано с именем мифических правителей Хунгов – первопредков всего вьетнамского народа. Одновременно пирог бань тъынг символизирует землю (в форме квадрата), готовую принести

трудолюбивым вьетнамцам свои дары.

Перед началом трапезы на стол подаются влажные салфетки для рук. За столом гости размещаются согласно своей значимости. Самое почетное место – для гостя или хозяина.

Общепринятым во Вьетнаме способом приема пищи является следующий: отваренный рассыпчатый рис подается на стол в большой тарелке, затем каждый из участников трапезы накладывает из нее рис себе в отдельную чашку. При помощи палочек участники трапезы набирают сервированные на отдельных тарелках кусочки мяса, рыбы, овощей, окунают в специально приготовленный к определенному блюду соус и добавляют их в свою чашку. Рядом с чашкой предусмотрена специальная подставка, куда кладутся палочки в перерывах между принятием пищи.

Кроме того, палочки можно положить поверх чашки, однако этот жест означает, что прием пищи закончен. Ни в коем случае нельзя оставлять палочки для еды в чашке с рисом в вертикальном положении, поскольку данное сочетание является в традиционной вьетнамской культуре глубоко символичным и используется на алтаре давно умершего предка.

У вьетнамцев считается, что самые лучшие и самые вкусные кусочки пищи того или иного блюда следует предложить гостю. Для вьетнамцев очень важно вернуться домой вовремя, к моменту приема пищи (обычно они обедают в 11–12 часов дня и ужинают в 18–19 часов) вместе с остальными членами семьи. В том случае, если человек не успевает это сделать, то дома будет ждать его порция пищи, а возможно, и семейная трапеза будет отложена до прихода хозяина.

В ресторанах или во вьетнамских семьях во время праздничной трапезы принято первоначально подавать холодные и горячие закуски под алкогольные напитки или пиво. Рис и овощные бульоны подаются в конце трапезы. По окончании основной части обеда со стола убирается использованная посуда, на него выставляются чайник с зеленым чаем и маленькие чашечки. Иногда для этого участники трапезы переходят за соседний стол или даже в соседнюю с рестораном чайную.

● Очень часто в качестве десерта после обеда или ужина употребляют всевозможные фрукты.

● Рассчитывается во вьетнамском ресторане один из участников трапезы, совершенно не обязательно мужчина. При расчете отнюдь не считается неприличным в присутствии гостей перепроверять счет. Чаевые во Вьетнаме не принято оставлять, напротив, хозяин ресторана иногда выставляет на стол для уважения гостей какое-нибудь дополнительное бесплатное блюдо,

напиток, фрукты.

Это интересно…

1. Вьетнам занимает 2-е место в мировом экспорте риса. Рис в основном выращивается без применения сельскохозяйственной техники.

2. Вьетнам является ведущим экспортером орехов кешью и черного перца в мире. Он также занимает второе место после Бразилии по экспорту кофе. Кофейные деревья были завезены французами во Вьетнам в 1857 году.

3. Самая длинная в мире канатная дорога над морем находится в г. Нячанг. Она соединяет г. Нячанг и остров Хон Че, на котором находится парк развлечений Vinpearl Land. Длина дороги составляет 3 километра 300 метров.

4. На купюре достоинством 10 донгов образца 1976 года изображен трактор ТДТ-40 производства Онежского тракторного завода, а на купюре 200 донгов 1987 года изображен трактор «Беларусь».

5. Популярная фамилия во Вьетнаме (около 40 % населения) Нгуен (Nguyen). На втором месте фамилия Чан (Tran) – примерно 11 %.

6. Достояние страны – шелковые картины. О, это настоящие произведения искусства! На некоторые картины уходят годы, а их стоимость доходит до миллионов долларов. Работа поистине ювелирная, тонкая и кропотливая. После 5 лет работы девушки уходят и занимаются другим видом деятельности.

7. ЮНЕСКО объявила бухту Халонг объектом мирового природного наследия.

8. Вьетнам – страна заповедников; их здесь 30. Национальный парк Йок Дон в провинции Дак Йак – самый крупный из них и занимает площадь в 1200 квадратных километров. В этом парке любой турист может даже прокатиться верхом на слоне. Природа этой страны чрезвычайно богата – одни только горы и холмы занимают более 75 % ее территории.

9. Второе место по потреблению риса на душу населения прочно удерживает Вьетнам, уступая первое место Бирме. Среднестатистический вьетнамец съедает 169 кг риса в год.

10. Вместо хлеба вьетнамцы едят французский багет. Это главная кулинарная достопримечательность, прочно вошедшая в кухню Вьетнама после колонизации французами. Только вьетнамский багет короче французского раза в два.

Корица

Вечнозеленое дерево, вид рода Коричник семейства Лавровые.

Ветви цилиндрические, к верхушке трехгранные.

Листья супротивные, на коротких черешках, овально-продолговатые, тупо или коротко заостренные, 7–18 см в длину, кожистые, с 3–7 главными жилками.

Цветы, собранные в метелки, зеленоватого цвета и с достаточно неприятным запахом.

Плоды представляют собой фиолетовые ягоды диаметром 1 см с единственным семенем.

Корицу выращивают в течение двух лет, а затем подрезают под корень. В течение следующего года образуются новые побеги. Затем с этих побегов срезается кора. Она просушивается. Используется только тонкий (0,5 мм) внутренний слой коры; внешний древесный слой удаляется, и остаются метровые коричные полоски, которые при высыхании завиваются в длинные трубочки; каждая высушенная трубочка состоит из полосок от нескольких побегов. Эти трубочки затем для продажи разрезаются на куски 5–10 см длиной.

Родиной корицы являются Шри-Ланка, Бирма и Южное побережье Индии. Она также успешно культивируется в западной Индии, Бразилии, Суматре, Яве, Вьетнаме, Египте, Мадагаскаре и в других странах тропического пояса.

Жители Древней Греции прозвали корицу «безупречной пряностью», а уж они знали толк в стремлении к идеалу. Кроме греков поклонниками пряности были египтяне, включавшие ее в состав смеси для бальзамирования тел отходивших в мир иной фараонов. В восточных странах корица снискала популярность как ценный медикамент более 4000 лет назад, а европейцы до 19-

го века применяли ее только в кулинарии и как подсластитель для горьких снадобий. Завоевавшим Цейлон португальцам корица пришлась по душе так сильно, что они обязали местное население выплачивать ею годовую дань.

Сегодня эта специя – полноправный компонент ароматных блюд и напитков, некоторых лекарственных средств, а также это нежный, теплый и естественный ароматизатор помещений.

Основным поставщиком корицы на международный рынок является Шри-Ланка. Есть несколько видов коричного дерева, из которых получают корицу разных сортов и качества. Оптимальными условиями произрастания корицы являются тропические леса, где средняя температура на протяжении года колеблется от 26 до 27 градусов.

Древние египтяне знали *два вида этой* пряности: корицу настоящую (Cinnamomum zeylanicum Br.) и кассию (Cinnamomum Cassia Blume).

Корицу настоящую (цейлонскую) получают из коры коричных деревьев, которые произрастают в субтропиках Индии и Цейлона на высоте от 1000 метров над уровнем моря. Культивируется она также в Индонезии и Малайзии. Коричные деревья в этих краях представляют собой плотные низкорослые кустарники.

Сборщики срезают кору с побегов медными ножами, что является не столько данью сакральной традиции, сколько соблюдением технологии. Дело в том, что дубильные вещества, которые в больших количествах содержатся в коричном дереве, окисляют все металлы, кроме меди, серебра и золота.

Дерево цейлонской корицы выращивают в течение 2 лет, после чего подрезают под корень. На следующий год образуется примерно десяток молодых побегов. С них и срезают кору, которую затем просушивают. Заготавливают ее в августе-сентябре, после завершения сезона дождей – в этот период кора легко отделяется от ветвей. Влага, впитавшаяся в дерево, делает корицу более ароматной, такая пряность ценится особенно высоко.

Корица настоящая имеет темно-коричневый цвет, тонкий аромат, сладковатый, нежный вкус и очень хрупкие, тончайшие стенки коричных палочек. Лучшие сорта похожи на свернутый лист бумаги.

Родиной кассии, известной также под другими названиями (китайская, ароматная, простая, фальшивая корица, корица-кинель), считается Южный Китай. Ее также культивируют в Корее, Вьетнаме, Лаосе, Камбодже, Индонезии.

Китайскую корицу собирают с деревьев, достигших 8–10-летнего возраста. Внешний слой коры счищают, а нижний

разрезают на полоски длиной 15 см и шириной 2 см. Сушат ее так же, как и цейлонскую корицу. Высыхая, кора приобретает вогнутую форму с шероховатой внешней, похожей на древесную кору, и гладкой внутренней поверхностью.

Кассия имеет красновато-коричневый оттенок, ее аромат более яркий, но менее изысканный, чем у корицы настоящей. Вкус у нее терпкий, сладковато-острый и слегка жгучий. Трубочки китайской корицы более плотные и толстые (2–4 мм), ломаются они с трудом. Иногда их продают не скрученными в трубочки, а сложенными в виде пластинок. Встречается и высокосортная кассия из Китая с тонкими стенками.

Различаются эти 2 вида корицы и по своему химическому составу. В кассии содержится много крахмала и кумарина (2 г/кг), оказывающего вредное воздействие на печень (поэтому использовать ее в больших дозах не рекомендуется). В цейлонской корице кумарин тоже присутствует, но в минимальных количествах (0,02 г/кг), что совершенно безопасно для здоровья.

Кассия дешевле, чем цейлонская корица, и в большинстве наших магазинов продают именно ее. Упаковки с кассией чаще всего маркируют как «Корица индонезийская» или «Корица фальшивая». В виде порошка чаще всего продают именно кассию, а не цейлонскую корицу.

Наличие в китайской корице большого количества крахмала позволяет провести ее идентификацию с помощью раствора йода. Если капнуть им на порошок кассии, он окрасится в темно-синий цвет, в то время как цвет цейлонской корицы изменится незначительно.

Корица настоящая и кассия – основные виды этой пряности. Но существует еще малабарская и пряная корица.

Малабарская корица (Cinnamomum Tamala Nees) известна и под другими названиями: бурая или древесная, а также кассия-вера. Она произрастает в южных районах Индии и Бирмы. Эта пряность имеет более грубую структуру, чем кассия, аромат у нее слабый, а вкус – вяжущий, резкий и горьковатый. Оттенок у палочек малабарской корицы коричневато-бурый.

Пряная корица, или кустарниковый циннамон (Cinnamomum Culilawan Blume), растет в Индонезии и на плантациях Молуккских островов. В высушенном виде пряность представляет собой небольшие хрупкие кусочки тонкой коры вогнутой формы, бежевого оттенка снаружи и желто-красного внутри. Зернистые на изломе, они легко крошатся. Этот вид корицы обладает острым ароматом и пряным вкусом со жгучим оттенком.

Хотя малабарская корица и циннамон менее качественны, их

часто добавляют в смеси готового коричного порошка, которые продают в мелкой фасовке.

В продаже можно встретить корицу в виде трубочек и порошка. Чтобы быть уверенным в качестве пряности, рекомендуется приобретать именно трубочки, в таком случае совсем нетрудно определить ее вид. Отличить палочки китайской корицы от цейлонской просто: первые крупнее, толще, грубее, темнее по цвету и по виду похожи на свернутую древесную кору. Кроме того, трубочки настоящей корицы закручены с двух концов, наподобие бараньих рогов, они легко крошатся (в кассии при размалывании в домашних условиях обычно остаются отдельные волокна). Стоит цейлонская корица дороже китайской.

При покупке корицы следует обращать внимание и на производителя. Лучше всего приобретать пряность из Шри-Ланки или из европейских стран, в прошлом владевших колониями. Это Англия, Голландия, Франция. А вот покупать корицу из США, Германии и Израиля не стоит: эти государства не имеют ни собственного производства, ни исторически сложившихся торговых связей со странами – производителями корицы.

Многое зависит и от соблюдения правил хранения специи. Коричный порошок может сохранять свои свойства не дольше шести месяцев. А вот палочки не потеряют аромата и на протяжении целого года, если, конечно, держать их в сухом, прохладном месте. Хранить пряность (в любом виде) нужно в стеклянной емкости.

Использование корицы в кулинарии

Разные виды корицы употребляются главным образом в кондитерском производстве (в печенье, кексы, куличи, пряники, сладкие пироги с фруктовой начинкой), а в кулинарии – при приготовлении сладких блюд (пудинги, сладкие пловы, компоты, варенья, муссы, желе, кисели, творожные пасты).

В современной западноевропейской кухне корицу добавляют в различные виды фруктовых салатов и в некоторые овощные (шпинат, красная капуста, кукуруза молочно-восковой спелости, морковь), а также в холодные фруктовые супы из свежих и сушеных фруктов. Особенно хорошо сочетается корица с теми блюдами, в состав которых входят яблоки, айва, груши.

В восточной кухне, в том числе и в закавказской и среднеазиатской, корица употребляется при приготовлении холодных и горячих блюд из домашней птицы (индейка, курица) и вторых блюд из баранины (жареной, тушеной), а в Китае и Корее – при приготовлении жареной свинины. Корица улучшает, облагораживает вкус жирного мяса. Наконец, эта специя – обязательный компонент различных смесей сухих пряностей и смесей для фруктовых, грибных и мясных маринадов.

Корицу употребляют либо в целом виде (жидкие блюда), либо в молотом. Закладку производят за 7–10 минут до готовности блюда (супы, компоты, горячие блюда) или непосредственно перед подачей на стол (салаты, творожные пасты, простокваша). Нормы закладки корицы сильно колеблются. Особенно они высоки в восточной, индийской и китайской кухне; в среднем – от 0,5 до 1 чайной ложки на 1 килограмм риса, творога, мяса, теста или на 1 литр жидкости.

Порошок корицы входит во многие пряные смеси: марокканскую «рас-эль-ханут», тунисскую «галат-дагга» и эфиопскую «бербере». Корица вместе с мускатным орехом, гвоздикой и белым перцем часто включается в состав французской смеси quatre spices («четыре специи»), используемой в классических рагу из мяса, птицы и овощей, а также в некоторых супах, колбасах и паштетах. В индийской кухне цейлонская корица входит в состав знаменитых пряных смесей гарам-масала и служит одной из важнейших специй при приготовлении плова. Индийские повара обычно обжаривают кусочки корицы в растительном масле, пока они не развернутся (очень значимая деталь для раскрытия всей глубины аромата), а затем уже в благоухающем «коричном» масле жарят овощи или другие продукты.

Что касается европейской кухни, корицу используют для ароматизации маринадов, добавляют в овощные и фруктовые салаты, в блюда из птицы, свинины и баранины. Например, классически приготовленные фаршированные баклажаны или греческое рагу из ягненка просто немыслимы без корицы. В Закавказье ее добавляют в блюда из мяса, овощей и бобов, кладут в харчо и чихиртму, в плов из баранины.

В России с корицей традиционно готовили молочные супы, оладьи, каши и заливную рыбу, в Белоруссии сдабривали корицей моченую бруснику, а на Украине применяли при мариновании огурцов и засолке арбузов.

Любопытная деталь – в некоторых странах корицу часто добавляют в домашнее пиво. Нельзя не упомянуть о традиции угощаться на Рождество подогретым пивом или вином со специями. Так, например, делают шведы, подавая к рождественскому столу глегг (glogg) – разновидность глинтвейна из красного вина, водки или бренди, лимонной и апельсиновой цедры, сахара, непременной корицы, гвоздики, изюма и миндаля.

Рецепт

Ингредиенты/6 порций/ Рождественский глинтвейн с белым вином и апельсинами

Белое вино 750 мл
Мед 1 столовая ложка
Вода 100 мл
Палочки корицы 6 шт
Гвоздика 6 шт
Апельсины 1 шт

1. В маленькой кастрюле смешать воду с пряностями и медом, добавить дольки апельсина и поставить на умеренный огонь.
2. Содержимое смешать, довести до кипения и процедить.
3. Смешать вино с приготовленным отваром и разогреть на умеренном огне, не доводя до кипения.
4. Подать горячим в прозрачных огнеупорных кружках.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 3,9 гр
Жиры 3,2 гр
Углеводы 79,8 гр
Калорийность: 261 кКал

Корица содержит большое количество полезных веществ, а также уникальное эфирное масло, являющееся эффективным природным тонизирующим средством.

В корице присутствуют витамины B1 (0,0022 мг), B2 (0,041 мг), B4 (11 мг), B5 (0,358 мг), B6 (0,158 мг), B9 (6 мкг), витамин A (15 мкг), C (3,8 мг), E (2,32 мг), K (31,2 мкг), PP (1,332 мг).

Она содержит большое количество микроэлементов: кальций (1002 мг), магний (60 мг), железо (8,32 мг), цинк (1,83 мг), медь (339 мкг), марганец (17,466 мг), калий (431 мг), фосфор (64 мг).

В специи присутствует очень ценное вещество – холин, которое участвует в синтезе важнейшего нейромедиатора ацетилхолина, передатчика нервных импульсов.

Характерный аромат корице придает эфирное масло, содержание которого достигает в ней 2 %. Масло состоит из альдегида коричной кислоты (до 65 %), фелландрена и эвгенола.

Использование корицы в медицине

Одним из наиболее известных эффектов корицы является гипогликемический. Всего лишь 0,5 ч. л. этой пряности, добавленные в кофе, сок или хлопья и принятые утром, эффективно снизят уровень глюкозы в крови.

● Эта специя является мощным природным антиоксидантом. Ее действующие вещества выводят из организма свободные радикалы, замедляя процессы клеточного старения.

● Доказано, что корица обладает бактерицидными и противогрибковыми свойствами, особенно эффективна она в отношении грибка Candida Albicans и бактерии, вызывающей язвенную болезнь, – Helicobacter Pylori.

● Эта пряность поможет справиться с кашлем. Необходимо одну чайную ложку растворить в одном литре кипятка, добавить в раствор немного меда (по вкусу) и щепотку черного перца. Принимать по 100 мл каждые 4 часа.

● Обеспечить свежее дыхание на весь день можно при помощи утренних полосканий ротовой полости теплым раствором, содержащим корицу и мед (по одной чайной ложке обоих компонентов растворить в 200 мл теплой воды). Мгновенно ликвидировать неприятный запах изо рта также поможет эта специя, достаточно лишь пожевать небольшой кусочек палочки в течение нескольких минут.

● Лицам, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, тоже приходит на помощь корица, снижая кислотность желудочного сока, устраняя тошноту, рвоту, уменьшая метеоризм, ликвидируя запоры и в то же время нормализуя консистенцию стула при диарее.

● Смесь корицы и меда эффективно снижает «плохой» холестерин, вследствие чего является отличным средством профилактики инфаркта. Необходимо ежедневно утром съедать кусочек хлеба, намазанный этой смесью (из 0,5 чайной ложки корицы и одной десертной ложки натурального меда). Регулярное долговременное употребление данной смеси не только будет держать в норме уровень холестерина, но и укрепит сердечную мышцу.

● Специя способствует улучшению циркуляции крови в сосудах головного мозга, она – отличное средство для профилактики и устранения мигреней и головных болей.

● При вдыхании эфирного масла корицы значительно повышается активность мозга: активизируется его познавательная функция, усиливается концентрация внимания, у человека

проявляются творческие способности.

● Теплая ванна с добавлением 3–5 капель эфирного масла корицы поможет организму быстрее справиться с простудой. Необходимо принимать ее не менее 15 минут.

● Коричное масло является сильнейшим афродизиаком. Оно способно оживить отношения, придать им яркость и чувственность, усилить желание.

Большое количество корицы вызывает сокращения матки. Пряность помогает восстанавливаться в послеродовой период и увеличивает приток молока. Это традиционное индийское средство для уменьшения риска повторной беременности сразу после родов до 20 месяцев.

Предостережения

Корица содержит такое токсичное соединение, как кумарин, которое в высоких концентрациях может быть причиной повреждения печени и почек. Поэтому не стоит слишком увлекаться этой специей. Также следует быть осторожным при использовании масла корицы, так как в концентрированном виде оно может оказать неблагоприятное воздействие на кожу, возможна также аллергическая реакция. Стоит быть осторожным, употребляя корицу в сочетании с другими продуктами или лекарствами, разжижающими кровь, например аспирином. Следует также избегать этой приправы во время беременности.

Использование корицы в Эзотерике

Во все времена корица считалась наиболее мощной с магической точки зрения приправой и применялась не только лишь на кухне, но и в ритуалах на богатство, удачу, процветание. С астрологической точки зрения корица подчиняется стихии Пламени, и именно данный факт является определяющим в эзотерических качествах пряности. Говорят, что сама птаха Феникс возродилась из костра, сооруженного из листочков корицы. С точки зрения практикующих магов, корица является настоящим волшебным зельем: с ее использованием нереальное можно запросто сделать возможным!

Рассмотрим теперь более подробно, как использовать чудодейственную мощь корицы.

Корица для приумножения финансов

Чтобы ваш кошелек постоянно был полон, положите в него листочек мяты и немножко корицы. Благоуханный запах портмоне привлечет в вашу жизнь финансы.

Чтобы стать успешным в коммерции, примешивайте приправу в вашу утреннюю чашку чая. Аромат специи даст вам жизнерадостность и силу, усилит концентрацию на важных для вас вещах. Вы станете более уверенным в себе, сможете найти выход из любой ситуации. Для того чтобы привлечь финансы в свой дом, во время уборки добавьте в воду для мытья полов перемолотую пряность.

Корица – средство для удачи

Пряность, насыпанная в левый башмак, принесет вам везение в те сутки, в которые была насыпана. Для преподавателей, политиков и всех людей, которые часто выступают перед аудиторией, будет полезным такой совет. Перед докладом скушайте конфету либо выпечку с пряностью – вот увидите, вы станете более красноречивыми.

Мечтаете осуществить собственное желание? Выйдите поутру на улицу либо на лоджию, держа в левой руке немного перемолотой пряности. Закрыв глаза, подумайте о собственном намерении и сдуйте приправу.

Магические свойства корицы определяются ее принадлежностью к стихии Огня, поэтому неудивительно, что это: защита, исцеление, очищение, любовь, улучшение психического восприятия, прояснение сознания, обретение независимости, силы и уверенности в себе. Самый простой способ

вернуть себе хорошее настроение, справиться с хандрой, побороться с подступающей депрессией и усилить творческие способности – это устроить себе сеанс ароматерапии.

Использование корицы в косметологии

Востребованность корицы в косметологии вызвана ее целебным воздействием на кожу лица и тела: она оказывает противовоспалительное действие, ускоряет обменные процессы в клетках кожи. Все это возможно благодаря наличию в составе пряности множества антиоксидантов и дубильных веществ. Под воздействием коричных масок для лица кожа обретает гладкость и эластичность, исчезают воспалительные процессы, разглаживаются мелкие морщины.

Маски для волос, в состав которых входит корица, помогают нейтрализовать последствия неправильного ухода, питания, которые делают локоны ломкими, тусклыми и безжизненными. Кроме того, корица способствует ускорению роста волос, применяют ее и в качестве натурального осветляющего средства.

Рецепт

Корица – уход за лицом

Существует действенное питательное средство, успокаивающее воспаленную кожу, нейтрализующее прыщи, – маска, состоящая из 1/3 банана, 2 столовых ложек сметаны и чайной ложки порошка корицы, можно добавить лимонный сок. Этой маской покрывают кожу лица и выдерживают 15 минут, после умываются слегка теплой водой и смазывают лицо кремом.

Улучшить состояние кожи, тонизировать ее и разгладить морщины поможет маска из корицы и меда. Компоненты берут в пропорции 1:2, смешивают и наносят на кожу минут на 10, затем смывают. Если кожа сухая, в маску можно добавить полторы столовые ложки любого растительного масла, если жирная – в рецепт включают белок куриного яйца, а если кожа нормальная или комбинированная – подойдет нежирная сметана (столовая ложка).

Корица – уход за телом

Сделать кожу гладкой и нежной можно, если приготовить скраб по следующему рецепту: оливковое масло (полстакана) смешивают со столовой ложкой сахара (желательно коричневого) и чайной ложкой корицы. Влажную кожу обрабатывают полученным скрабом, сочетая нанесение средства с массажем, затем смывают. Сухую кожу смывают водой без применения мыла или геля для душа, если кожа жирная, можно воспользоваться косметическими средствами.

Корица – уход за волосами

Корица в косметологии – один из продуктов, ускоряющих рост волос, поэтому полезно делать маску, включающую кефир, оливковое масло (по 2 столовые ложки), корицу, мед (по чайной ложке) и яйцо. Маску наносят на волосы обычным способом на 15 минут и тщательно смывают.

Благодаря своей способности осветлять волосы корица является альтернативой химическим окрашивающим средствам. Эффективна следующая маска: в стеклянной или керамической емкости смешивают кондиционер для волос (200 мл), жидкий мед (70 мл) и 3 ст. ложки молотой корицы. Однородную маску наносят на чистые, влажные (не мокрые) волосы, распределяя средство равномерно на каждую прядь. После волосы укутывают целлофаном, а через полчаса целлофан снимают, при этом маску оставляют на волосах как можно дольше, до 4 часов. Смывают

теплой водой, можно использовать отвар ромашки. Такая маска, кроме осветления, способствует укреплению волос.

Масло корицы

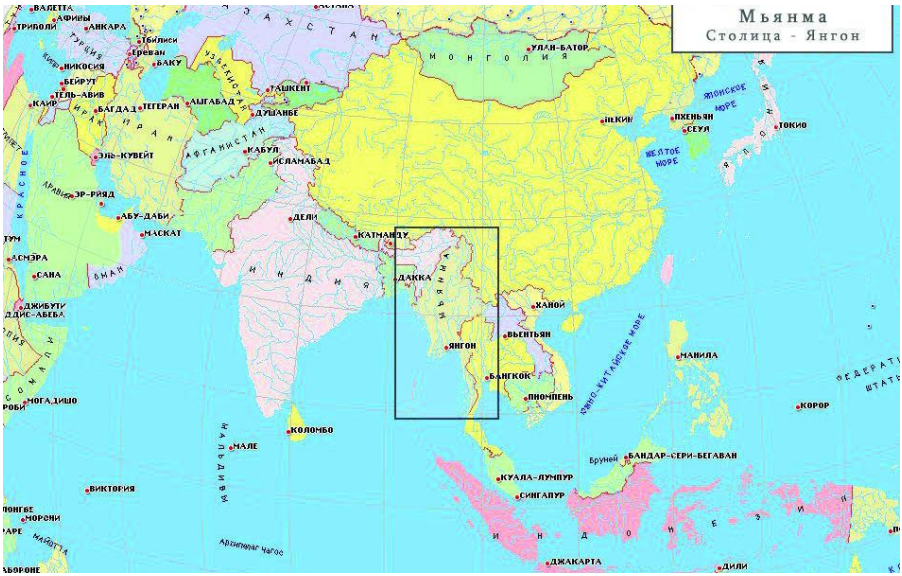
Эфирное масло корицы усиливает обмен веществ и кровоснабжение, препятствует образованию целлюлита, употребляется для гармонизации процессов пищеварения. Уменьшает проявления простудных заболеваний и гриппа. Используется в согревающих массажных составах. Служит средством от обмороков, головокружения и тошноты. Нейтрализует яды при укусах насекомых. Устраняет неприятный запах изо рта.

Эфирное масло у мужчин усиливает сексуальность, препятствует возникновению застойных явлений в половых органах. У женщин гармонизирует менструальный цикл, усиливает сексуальность, восприимчивость эрогенных зон. Хорошее психотропное средство при тревожных состояниях, страхах, депрессии, меланхолии, астении.

Антисептические и противовирусные свойства масла особенно используются для лечения гриппа, ревматизма, ревматоидного артрита, ларингита, трахеита, бронхита, пневмонии. Эфирное масло корицы стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и рекомендовано при поносе, желудочных и кишечных коликах, снижении аппетита, гипоацидном гастрите.

А теперь отправимся в путешествие на родину корицы – Бирму…

Мьянма (Бирма)



Мьянма – государство в Юго-Восточной Азии, расположено в западной части полуострова Индокитай. Граничит с Индией, Банглодеш на западе, с Китаем на северо-востоке, с Лаосом на востоке, Тайландом на юго-востоке. Столица – Нейпьидо. Численность населения – 55,1 млн чел.

Государственное устройство

Мьянма – федеративная республика во главе с президентом, делится на 14 регионов, название которым дано по названию проживающих в них народностей. Законодательная власть представлена Народным собранием – однопалатным органом, члены которого избираются раз в 4 года.

Учитывая авторитарный режим управления и нестабильную обстановку в некоторых регионах, на должность главы правительства назначаются военные, из которых состоит подавляющее большинство как министров, так и представителей власти на местах.

История

Самый древний народ, который проживал на территории современной Мьянмы – моны, ведущие свою историю с III

тысячелетия до н. э. К середине IX века с территории Китая в Мьянму пришли бирманцы, основав титульную нацию. История страны тесно связана с множеством народностей, так или иначе вносивших свой вклад в развитие или упадок региона. Основное влияние на формирование государства, в том числе и культурные особенности, оказали ближайшие соседи, а также частая оккупация Мьянмы.

Ближе к XIX веку господствующие в регионе англичане путем дипломатических и военных операций смогли оккупировать большую часть страны. Необходимо отметить, что они были хорошо встречены большинством местного населения.

Независимость Мьянма получила в 1948 году после избавления от жестокого японского протектората.

Экономика

Мьянма – преимущественно сельскохозяйственная страна. Около 65 % населения заняты в сельском хозяйстве, около 12 % – в промышленности, примерно 16 % – в сфере торговли и услуг.

Главная сельскохозяйственная культура – рис. По его выращиванию страна занимает 7-е место в мире. Другие важные культуры – табак, кукуруза, бобовые. Выращиваются садовые культуры – манго, цитрусовые, бананы, ананасы. В Сухом поясе, который проходит через среднее течение реки Иравади, нижнюю часть долины Чиндуина и северную часть долины Ситуана, возделывается хлопчатник, арахис, кунжут и т. д. Здесь проживает четверть населения страны.

В Мьянме развита пищевая промышленность – очистка риса, производство кофе, сахара, алкогольных напитков. Имеется большое количество консервных заводов, занятых производством рыбопродуктов.

Другая важная отрасль экономики – горнодобывающая промышленность. Мьянма обладает запасами нефти, газа, олова, сурьмы, цинка, меди, золота, драгоценных камней.

Здесь сосредоточено более 75 % мировых запасов тика. Согласно официальным данным, экспорт леса обеспечивает до 12 % валютных поступлений. Однако эксперты полагают, что реальные объемы продажи этого вида древесины значительно выше, поскольку в стране имеет место незаконная вырубка леса.

Энергетика Мьянмы базируется на собственных ресурсах, играя важную роль в экономике страны.

Металлургия и машиностроение недостаточно развиты.

Экономика Мьянмы является одной из наименее развитых в мире, страдая от десятилетий застоя, бесхозяйственности и

изоляции. ВВП Мьянмы составляет 42,953 млрд долларов США, темп роста составляет в среднем 2,9 % в год – самый низкий показатель экономического роста в субрегионе Большого Меконга. Помимо прочего, США, ЕС и Канада ввели экономические санкции в отношении Мьянмы.

Исторически сложилось так, что Мьянма была основным торговым путем между Индией и Китаем с 100 года до н. э. Царство Мон в Нижней Бирме было важным торговым центром в Бенгальском заливе. После завоевания Мьянмы англичанами она стала самой богатой страной в Юго-Восточной Азии. Кроме того, она была крупнейшим мировым экспортером риса. На нее приходилось 75 % мирового объема производства тикового дерева, население характеризовалось высоким уровнем грамотности.

После формирования парламентского правительства в 1948 году премьер-министр У Ну начал политику национализации. Правительство также пыталось реализовать плохо продуманный восьмилетний план. К 1950 году экспорт риса упал на две трети, а экспорт полезных ископаемых – более чем на 96 %. За государственным переворотом 1962 года последовала экономическая схема, называемая Мьянманским путем к социализму, план по национализации всех отраслей. Программа оказалась катастрофой для Мьянмы, превратив ее в одну из самых бедных стран мира.

В 2011 году, после прихода к власти правительства нового президента Тейна Сейна, в Мьянме начались серьезные политические реформы, охватывающие борьбу с коррупцией, обменный курс, законы об иностранных инвестициях и налогообложении. Иностранные инвестиции увеличились с 300 млн долларов США в 2009–2010 гг. до 20 млрд долларов США в 2010–2011 гг. Большой приток капитала привел к укреплению курса бирманской валюты, кьята, примерно на 25 процентов. В ответ на это правительство ослабило ограничения на импорт и отменило экспортные налоги.

После завершения проекта по строительству глубоководного порта Тавой стоимостью 58 млрд долларов США Мьянма, как ожидается, станет крупным транспортным узлом, соединяющим Юго-Восточную Азию и Южно-Китайское море через Андаманское море с Индийским океаном. Через нее будут проходить товарные потоки из стран Ближнего Востока, Европы и Африки, что будет содействовать экономическому росту в регионе АСЕАН.

Туризм

Растущая отрасль экономики Мьянмы.

Мьянма – это необыкновенное собрание древних ценностей и культурного наследия. Знаменитая пагода Шведагон, древний Баган, удивительное озеро Инле становятся популярными туристическими центрами. Курорты международного класса Нгапали и Нгве-Саунг могут сегодня смело соперничать с пляжами Таиланда и Индонезии, а красивейшая природа, сохранившаяся здесь в первозданном виде, привлекает в страну немало экотуристов. А еще здесь очень красивые, статные и скромные девушки, и все жители без исключения – и мужчины, и женщины – носят лоджии – длинные и легкие юбки, завязанные причудливым узлом.

Достопримечательности

1. *Янгон*, ранее известный как Рангун, был столицей Мьянмы, известен своей колониальной архитектурой, благодаря чему остается чуть ли не единственным примером британской колониальной столицы 19-го века. Уличные торговцы, традиционно одетые местные жители, велорикши и старинные автобусы Chevrolet превращают деловой центр Янгона в своеобразный живой музей.

2. *Пагода Шведагон* является сердцем Янгона. Это самая почитаемая пагода в стране и во всей Юго-Восточной Азии, с интересной историей. Согласно легенде, Шведагон был построен во времена Будды, более чем 2500 лет назад, и внутри него находится священная реликвия – несколько волос Будды. Возвышаясь на высоту 100 метров над городом, Пагода Шведагон является известной достопримечательностью Бирмы, заметной на много миль отовсюду. Это чудо света и самая почитаемая пагода в Юго-Восточной Азии, и визитная карточка столицы Мьянмы.

3. *Баган* – первая и самая интересная в Мьянме достопримечательность. Это место самых интересных археологических раскопок в Азии, место древней архитектуры. Он расположен в верхней части Мьянмы на восточном берегу знаменитой реки Иравади и тянется на протяжении 42 квадратных километров. Он был когда-то столицей первой династии Мьянмы. Более 2000 храмов и ступ расположены в этой области. Здесь находятся великолепные ступы и пагоды красноватого цвета, религиозные памятники, которые были

построены более 1500 лет назад. Баган – увлекательное место для всех путешественников с очень старыми буддийскими святынями.

Наиболее привлекательны из храмов Багана: Храм Ананда с четырьмя тиковыми Буддами, один из лучших, крупнейших, наиболее хорошо сохранившихся храмов, Позолоченная пагода Швезигон, храм Табиннью – самая высокая пагода Баган. Экскурсию по Багану можно совершить на машине, повозке с лошадью, на велосипеде. Можно насладиться идиллическим закатом на реке Иравади, прокатившись на лодке. Этот древний город Бирмы по своему величию, красоте и загадочности вполне сопоставим с достопримечательностями известного всему миру камбоджийского храмового комплекса Ангкор.

4. *Гора Попа* расположилась неподалеку от Багана, на крутом пике бывшего вулкана, среди прекрасных лесных ландшафтов и изобильных видов флоры и фауны. Посреди засушливой зоны Мьянмы находится еще один храм, посвященный духам-натам.

5. *Мандалай* – экономический и культурный центр Верхней Бирмы и важная достопримечательность Мьянмы. Это второй по величине город страны. В нем много исторических зданий, храмов и пагод. Здесь находится Пагода Махамуни с четырехметровой золотой статуей Будды и пагода Кутодау Пайя со знаменитой каменной книгой, более чем на 700-х страницах которой выбиты буддийские тексты.

Это центр шелкоткачества, резьбы по мрамору, изготовления гобеленов. Около Мандалая расположены древние города Амарапура с тиковым мостом Бейн, Сагайн с гигантской

куполообразной пагодой, Инва (Ава), Мингун.

6. *Озеро Ингле* является вторым по величине озером в стране. Ингле славится своей красотой, красочными местными рынками, плавучими островами с огородами. Это пресноводное озеро с деревнями по берегам, с красивейшими пейзажами, окруженное туманными горными хребтами. Посередине озера на сваях – Монастырь Прыгающих Кошек. Погода на озере Ингле отличается от погоды других мест в стране, здесь ощутимо прохладнее. Путешественники могут увидеть уникальный способ гребли ногой, которым пользуются местные рыбаки. Местные жители дружелюбны, охотно продают изготовленные своими руками красочные разнообразные сувениры.

7. *Кенг Тонг* – это город в восточном штате Шан Мьянма, колоритное место для знакомства с обычаями и культурой горных племен. Возле города проживает много различных этнических племен. Незабываемые пейзажи и уникальные культуры, живущих здесь людей.

8. *Золотая скала* – захватывающее дух и в то же время священное место для людей Мьянмы. Она расположена в штате Мон на вершине высокой горы, где балансирует на обрыве непонятно каким образом. Говорят, что это благодаря волосу Будды, заложенному в основание этой конструкции. Поездка занимает 4 часа езды от Янгона. Это третье по значимости место паломничества в Мьянме после пагоды Шведагон и пагоды Махамуни. Считается, что стоит человеку увидеть это игнорирование силы тяжести золотой скалой, как он немедленно обратится к буддизму.

9. *Монива* – маленький город, расположенный примерно в 140 км к северо-западу от Мандалая вдоль восточного берега легендарной реки Чиндуина. Именно на ее берегах где-то живут те самые племена нага. Ехать туда долго, примерно 3 часа. В окрестностях Монивы находится уникальный монастырь – пагода Танбодхи, словно ежик с иголками, усыпанная маленькими пагодками вокруг главной, и два необычных пещерных храма с невероятными каменными изгибами и настенными росписями. Есть там еще одно уникальное место, называемое «1000 деревьев Будд» – на самом деле деревьев баньяна здесь растет на порядок больше и под каждым – Будда. Очень сильное впечатление от этого множества одинаковых фигур, расположенных вокруг двух гигантских полых Будд, внутри которых изображены картины рая и ада. Стоящий Будда – высотой с 33-этажный дом, второй, лежащий – 90 метров. Увидев чудеса Монивы, вы не забудете о них долго, может быть, даже всю жизнь.

10. *Нгапали* – морской курорт, находится в штате Ракхайн и

тянется вдоль Бенгальского залива. Знатоки утверждают, что пляж Нгапали один из лучших пляжей в Мьянме, с пологим спуском, ровным дном, достаточно уединенный. Он славится своей природной красотой и чистотой. Пляж тянется около 3 километров: мягкий белый песок, окаймленный шелестящими зелеными кокосовыми пальмами, ракушки причудливой формы под ногами, с шумом набегающие одна за другой бирюзовые волны. Великолепные солнечные ванны, синее, как бирманские сапфиры, небо, кобальтово-синее соленое море, слегка покалывающее, словно слабыми токами, тело, отсутствие опасных морских животных… Неподалеку рыбацкие деревушки с бамбуковыми хижинами… Это лучшее место для тех, кто устал от городской шумной жизни и ищет место, чтобы насладиться как самим пляжем, так и красотой природы возле него. Предлагающие сувениры местные жители скромны, ненавязчивы и приветливы.

11. *Путао* – крохотный заштатный городишко, находящийся в штате Качин Мьянма в предгорьях Гималаев. Самый северный город этого штата. Отделенный от мира горами и лесами. Добраться до него можно только по воздуху, а по земле – только в летнее время. Прекрасная Мьянма, вообще-то, не числит его как достопримечательность, тем не менее он известен стал благодаря растущим в этом районе редчайшим орхидеям. Любители орхидей едут сюда в надежде найти «Черную Орхидею», которая встречается в горах поблизости.

Национальная кухня Мьянмы

Традиции национальной кухни Мьянмы впитали в себя культуру и традиции индийской и китайской кухонь, где господствует множество приправ, рис и соя.

Особенностью местных приправ, менее острых на вкус, является их большое разнообразие. В основу соусов входит перец, куркума, соя, финики, чеснок и лук, побеги молодого бамбука, кокосовое молоко, жареный горох и арахис. Особой популярностью пользуется паста из креветок – «нгапи», на вкус очень соленая, заменяет саму соль.

Страна, где основой религии является буддизм, поэтому из рациона питания практически исключено мясо говядины и свинины (запрет на свинину у ислама и говядину у буддистов). Блюда из мяса баранины, козлятины и птицы популярны, особенно на праздники, так как уровень жизни населения низкий, блюда из мяса в основном и готовятся на праздники.

Рис – это национальный продукт, который употребляется всеми слоями населения Мьянмы и по нескольку раз в день. Из него готовятся различные блюда, он добавляется в салаты и десерты. О рисе складываются легенды, и его выращивание вошло в культ жителей Мьянмы. Художники рисуют бескрайние поля, засеянные рисом и уходящие за горизонт, а жители Мьянмы традиционно придумывают новые блюда из риса, подчеркивая его важность в рационе бирмской национальной кухни.

Одним из деликатесов в Мьянме считается соус *нгапи*. Эта древняя технология приготовления соуса славится длинной историей его созревания, тухлым запахом, который сопровождает приготовление блюда на протяжении года, появлением опарышей, которые рыскают по всему содержимому киснувшей рыбы. Спустя год рыбная масса отваривается и, сдобренная перцем и куркумой, перетирается. Знаменитый соус нгапи, так обожаемый в Мьянме, готов. Это национальное блюдо страны, и вам решать – отведать ли его в компании друзей или воздержаться.

Еще одним популярным блюдом считается моинга – рыбный суп с вермишелью, сдобренный лимонной травой, кокосовым молоком, имбирем, чесноком, перцем, луком, куркумой, яйцами и кусочками банановогo стебля.

Перед подачей блюда все ингредиенты перемешиваются, придавая рыбному бульону неотразимый вкус и аромат, а сухая рыбка, один из компонентов супа, похрустывает на зубах.

Чай почитают на Мьянме как один из божественных напитков. Разнообразие чаю придают различные специи, которые добавляют при его приготовлении. Принято также в чай

добавлять молоко и сахар.

Туристы почитают сок из сахарного тростника, лимона и льда, он утоляет жажду и придает легкость организму. Что касается льда, то смотрите внимательно, в каких условиях он хранится.

Среди спиртных напитков популярностью пользуется пиво марок «Тайгер», «Бинтанг», «Мандалай», «Мьянма-Драут», «Дагон», «АВС-Стаут», «Сингха» и «Сан-Мигель», а также изготовляемый на основе пальмового сока пунш «хта-ей» и пальмовый ликер «хта-айет». Джин, виски и ром продаются везде и по стоимости гораздо дешевле импортных напитков.

10 интересных фактов о мьянме

1. Самый крупный город и бывшая столица – г. Янгон (Рангун).
2. Мьянма – многоконфессиональная страна: буддисты – 89 %, христиане – 4 %, мусульмане – 4 %, анимисты – 1 %, прочие – 2 %.
3. После Афганистана Мьянма занимает второе место в мире по производству опиума.
4. Разница во времени с Москвой – 2 часа 30 минут.
5. В Мьянме более 2,5 тысяч пагод, поэтому ее называют «Золотой страной».
6. В Амарапуре самый длинный деревянный мост Бейн, созданный в 18-м веке. Протяженность его составляет 1200 метров.
7. Слово «Мьянма» означает «быстрый», «сильный» и перекликается со словом «Мья», имеющим значение «изумруд». Мьянма является страной, которая имеет историю более 2500 лет. Оригинальное название страны Мьянма было изменено англичанами на Бирму в 19-м веке и вновь восстановлено в 1989 г.
8. На метрическую систему мер официально перешли все государства в мире, за исключением трех: Мьянмы в Азии, Либерии в Африке и США.
9. Крупнейшая в мире книга находится в Мьянме. Она состоит из каменных плит, размещенных вертикально рядом с пагодой Kutodau. Эта книга из священных буддийских текстов имеет 1460 страниц. Страница книги является огромным куском полированного мрамора, на котором выгравированы сотни строк текста.
10. В стране живет племя, в котором у всех женщин специально длинная шея 25–30 дюймов. Племя называется

padaung и имеет древнюю традицию – женщины на шее носят кольца. Первое кольцо надевается на шею девочки в пятилетнем возрасте, а остальные добавляются на протяжении всей жизни, пока их вес не достигнет 9 кг. В северной части Мьянмы, у подножия Гималаев, живет маленькая этническая группа под названием Тарон, их средняя высота около 130 см. Маленькая этническая группа обрекла себя на вымирание, так как рожденные дети страдают множеством отклонений.

Важный проект

Таиланд и Мьянма возобновили строительство специальной экономической зоны (СЭЗ) и глубоководного океанского порта Давей (Тавой). Об этом договорились лидеры двух стран в ходе визита премьер-министра Таиланда генерала Праюта Чан-Оча в столицу Мьянмы Нейпьидо. Финансировавшийся Японией и Таиландом проект, приостановленный в 2013 году из-за политической нестабильности в Таиланде и выхода из него основного подрядчика – таиландской группы компаний Italian-Thai, возобновлен новой компанией Dawei SEZ Development Co, созданной специально для его осуществления.

По информации агентства, правительство Японии может вскоре возобновить программу инвестиций в специальную экономическую зону Давей.

Давей – один из самых глубоководных портов Юго-Восточной Азии, находящийся в Индийском океане. Приведение его к современным стандартам и строительство новых грузовых терминалов, а также СЭЗ в районе порта помогут выстроить важную для региона транспортную схему, связывающую Давей и таиландский порт Лемчабанг в Тихом океане через железнодорожные маршруты и автотрассы. Реконструкция порта также даст дополнительный импульс экономическому развитию Мьянмы и соседних с ней стран.

Для премьер-министра Таиланда визит в Мьянму – первая зарубежная поездка с его вступления в должность. Генерал Прают Чан-Оча отправился в первую поездку именно в Мьянму, так как страна в этом году председательствует в Ассоциации государств Юго-Восточной Азии (АСЕАН). Кроме того, между военными Таиланда и Мьянмы многие годы поддерживаются отношения дружбы и сотрудничества. Оба лидера – таиландский премьер Чан-Оча и президент Мьянмы Тейн Сейн – отставные генералы сухопутных войск.

Перец

Многолетнее вьющееся растение, вид рода Перец семейства Перечные.

Растение культивируется ради плода, из которого путем различной обработки получают такие пряности, как черный, белый, зеленый и розовый перец. Эти пряности употребляются как в молотом виде, так и горошком.

Растение карабкается вверх, обвивая деревья. С тех пор как перец начали культивировать, на плантациях для него устанавливают специальные шесты, ограничивая рост растения до 4–5 метров.

В природе лиана достигает длины 15 м с воздушными корнями, образующимися на узлах. Листья простые, яйцевидные, кожистые, очередные, длиной 80–100 мм. Цветки мелкие, серо-желтые или белые, собранные в рыхлые соцветия длиной 7–10 см. Плод – округлая односемянная костянка 3–5 мм в диаметре, зеленая, при созревании краснеющая, высушенная – черная. Початки длиной 80–140 мм содержат по 20–30 костянок.

Плодоносит 2 раза в год в течение 25–30 лет.

Черный перец получают из незрелых плодов растения. Для того чтобы их очистить и подготовить к сушке, плоды быстро обваривают в горячей воде. Тепловая обработка разрушает клеточную стенку перца, ускоряя работу энзимов, отвечающих за «побурение». Плоды затем сушат на солнце или при помощи машин в течение нескольких дней. За это время оболочка плода усушивается и темнеет вокруг семени, образуя тонкий

сморщенный слой черного цвета. Высушенные таким образом плоды называются горошинами черного перца. Черный перец употребляется и цельными горошинами, и молотым, как отдельная приправа, так и в самых различных смесях.

Белый перец представляет собой зрелые семена черного перца, лишенные околоплодника. Обычно для получения белого перца зрелые плоды замачивают в воде приблизительно на одну неделю. В результате замачивания оболочка плода разлагается и размягчается, после чего ее отделяют и сушат оставшиеся семена.

Белый перец имеет светло-серый цвет, обладает более тонким вкусом, благородным и сильным ароматом. Эта пряность имеет почти такое же применение, как и черный перец.

Зеленый перец, как и черный, получают из незрелых плодов. Засушенные зеленые горошины обрабатывают таким образом, чтобы сохранить зеленый цвет, например, с применением диоксида серы или путем лиофилизации (сухой сушки). Аналогичным образом из зрелых плодов также получают *розовый* перец (следует отличать розовый перец из Piper nigrum от более распространенного розового перца, изготавливаемого из плодов перуанского или бразильского перца).

Также зеленые и красные горошины перца маринуют или используют в свежем виде. Свежие горошины обладают пикантным и ярким ароматом.

Ямайский перец называют также душистым, гвоздичным или английским. Это плоды дерева, относящегося к семейству миртовых. В России чаще всего его называют душистым перцем. Ямайский перец стал известным благодаря Христофору Колумбу, который привез его в Европу из Америки. Ацтеки плоды перца душистого употребляли с кофе не только для аромата, но и как афродизиак. Помимо Ямайки перец растет в Бразилии, Мексике, Гондурасе, Венесуэлле, Тайланде, Индонезии, Индии, Вьетнаме и на некоторых островах – Кубе, Гаити, Шри-Ланке.

Лучший перец, самый душистый, выращивают на Ямайке. Помимо непосредственно аромата перца, в аромате ямайского перца можно почувствовать нотки гвоздики, муската, корицы. Следуя советам ацтеков, попробуйте добавить эту специю в кофе, а также она просто незаменима при заготовках на зиму – соленые и маринованные овощи, грибы обычно заготавливаются с применением горошин душистого перца.

Сычуаньский перец – это плоды растения семейства рутовых. К этому семейству, кстати, относят цитрусовые – апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты и т. п. Название свое он получил по названию местности, откуда родом – провинции Сычуань в Китае. Сейчас сычуаньский перец растет во Вьетнаме,

Монголии, Японии, Корее, в некоторых районах Индии и Америки, а также в Китае.

Родина черного перца – леса западного побережья Южной Индии. Он культивируется в Шри-Ланке, Таиланде, Вьетнаме, на полуострове Малакка, островах Суматра, Мадагаскар, Зондских, Вест-Индии, в Южной Америке и Западной Африке. Индия – крупнейший в мире производитель этой пряности.

Использование перца в кулинарии

В кулинарии перец используют в молотом виде, цельными горошинами, а также в составе различных пряных смесей. Черный молотый перец обладает более насыщенным ароматом, поэтому хранить его следует в герметичной упаковке. Специю добавляют практически во все блюда – супы, подливы, соусы, фарши, салаты, маринады, колбасные изделия, бобовые и овощные блюда. Также ее используют при приготовлении всех видов мяса, дичи и рыбы, в кулинарии.

Рецепт

Гарам масала
Лавровый лист 1 шт
Горошек черный 2 столовой ложки
Кориандр 2 столовой ложки
Кармадон 2 столовой ложки
Зира 2 столовой ложки
Палочки корицы 1 шт
Молотый мустканый орех 1 чайная ложка
Гвоздика 1 чайная ложка

1. Выложить зиру, кориандр, черный перец, кардамон, гвоздику, лавровый лист, корицу в сковороду и поставить ее на средний или слабый огонь.
2. Специи нужно прокалить в течение 10 минут при постоянном помешивании, чтобы они изменили свой цвет на более темный, и появился яркий запах.
3. Полностью охладить поджаренные специи, после чего в кофемолке перемолоть, добавить мускатный орех, перемешать и выложить в плотно закрывающийся контейнер.
4. Можно также все специи перемолоть в кофемолке без прокаливания и выложить в закрывающуюся емкость, чтобы наилучшим образом сохранить аромат.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 11 гр
Жиры 3,3 гр
Углеводы 38,3 гр
Калорийность: 255 кКал

Перец содержит большое количество полезных веществ, а также уникальное эфирное масло, являющееся эффективным природным тонизирующим средством.

В перце содержится витамин К (филлохинон) – 163. 7 мкг, витамин С – 21 мг и витамин В6 (пиридоксин) – 0. 3 мг. Среди макроэлементов выделяются калий – 1259 мг, магний – 194 мг и кальций – 437 мг, а также микроэлементы марганец – 5. 6 мг, железо – 28. 9 мг и медь – 28. 9 мг.

Пиперин, в большом количестве содержащийся в специи, в разы увеличивает способность организма получать из пищи полезные вещества, минералы и витамины. Он способствует более активной выработке таких необходимых «гормонов счастья» – серотонина и эндорфина.

Использование перца в медицине

Специя используется при следующих проблемах со здоровьем:

- заболеваниях пищеварительной системы – хроническое несварение, метеоризм, паразиты, поносы, запоры, колики, кариес и зубная боль, тошнота;
- поражениях органов дыхания – ангина, бронхит, мокрый кашель, лихорадка, астма, кризис простудных заболеваний, синусит, гайморит, тонзиллит, ларингит, ринит, вирусные инфекции, воспаление легких;
- проблемах сердечно-сосудистой системы – уменьшает риск тромбообразования, головокружения, стенокардия, ишемия с кардиосклерозом, повышенное артериальное давление;
- поражениях опорно-двигательного аппарата – боли в суставах, остеохондроз, миозит, артрит;
- обменных нарушениях – мочекаменная болезнь, ожирение, подагра;
- заболеваниях кожи – лишай, фурункулы, нагноившиеся нарывы, гангрена, витилиго, выпадение волос, угревая сыпь, дерматиты, инфильтраты, бородавки, крапивница, рожа;
- поражениях нервной системы – радикулит, паралич, неврит лицевого нерва, мигрень, отек мозга, бессонница, депрессия, повышение внутричерепного давления, невралгия, неврит;
- болезнях мочеполовой системы – аденома простаты, альгодисменорея, гиперменорея, климактерические расстройства, укусы.

Предостережения

Употребление в качестве пищи и в составе лекарственных препаратов черного перца противопоказано при анемии, острых заболеваниях мочевого пузыря и почек, язвенных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки, после операций на желудке или кишечнике, а также в случаях индивидуальной непереносимости черного перца. Следует помнить, что использование в лечении черного перца без совета врача нежелательно.

Использование перца в эзотерике

Черный перец создает согревающий эффект, имеет острый вкус, уменьшает вату и капху и увеличивает питту.

С астрологической точки зрения, черный перец соответствует стихии огня и находится под покровительством планеты Марс. Именно это сочетание влияния стихии и планеты дает ему такую восприимчивость к негативной энергии и способность придавать человеку жизненных сил и храбрости.

Главным магическим свойством черного перца считается нейтрализация негативной энергии. Он обладает очень сильными защитными свойствами и надежно защищает человека от порчи, сглаза и зависти. Также он способен изгнать злых духов из любого помещения или, наоборот, не допустить их туда. Перец считался любимой приправой римских легионеров, и это не случайно, так как он способен добавить человеку храбрости и отваги на поле боя.

Черный перец приносит удачу. Чтобы она не покидала вас, многие маги советуют всегда носить при себе маленький черный мешочек с нечетным числом горошинок перца.

Однако особая чувствительность перца к негативным воздействиям несет в себе и определенную опасность. В черной магии его часто используют для различных наговоров, приворотов или проклятий. Чтобы не стать их жертвой, постарайтесь не брать перец из рук людей, которым вы не доверяете.

Использование перца в косметологии

Растение, которое так и называется – черный перец, или перец горький – содержит ряд полезных фитохимических соединений, едких алкалоидов и эфирное масло. Пиперин, чавицин, пинен, сабинен, фелландрен, линалоол и лимонен – все эти летучие вещества предопределяют ценные свойства черного перца. Пиперин отвечает также за характерный аромат этой специи, как и за большинство ее ценных эффектов. Пиперин, активное фенольное соединение, действует как термогенное вещество – разогревающее и повышающее местный обмен. В частности, пиперин усиливает термогенез липидов и ускоряет энергетический обмен в тканях. Подобно инновационным компонентам нейрокосметики, он также увеличивает синтез серотонина и бета-эндорфина. Было установлено, что пиперин может значительно увеличить биодоступность селена, витамина В, бета-каротина, а также других питательных веществ.

В косметологии ценятся следующие четыре свойства черного перца: стимулирующее, разогревающее, противомикробное и противогрибковое – они позволяют комбинировать достаточно действенные средства по уходу за кожей и волосами. Его применяют в составе косметики либо в виде экстракта, либо в виде эфирного масла. Эфирное масло считается более активным, чем экстракт.

Поскольку черный перец является мощным раздражителем, он применяется по большей части в продуктах по уходу за волосами: шампунях, кондиционерах, активных сыворотках и масках для волос. Перцовое масло способствует уменьшению и прекращению их выпадения и укрепляет структуру волосяных фоликул и самого волоса.

Это омолаживающее, с регенерирующим и лифтинговым эффектом эфирное масло, которое принимается для специального ухода, а не для ежедневного.

Это эффективное антицеллюлитное масло. Проявляя заживляющие свойства в комплексе с восстанавливающими эффектами, способно подсушивать герпес, уменьшать проявления вирусных и бактериальных дерматитов и угревой сыпи.

Масло перца

Получают эфирное масло черного перца из высушенных и предварительно измельченных плодов многолетней лианы в процессе водно-паровой экстракции. Готовая маслянистая жидкость практически бесцветная, иногда с легким зеленоватым оттенком. При хранении масло слегка изменяет свой цвет и становится желтоватым. Эта способность позволяет легко определять свежесть продукта. Стоит отметить, что срок годности этого масла при соблюдении некоторых условий превышает пять лет.

Приобретая масло черного перца, особое внимание следует уделить латинскому названию продукта – Piper nigrum – и его внешнему виду. К примеру, бывает масло, произведенное из ямайского душистого, красного или цейлонского высокого перца и даже недозревших плодов кукеба индийского перца. Отличить масла различных видов можно по вязкой и густой консистенции, более яркому аромату и острому вкусу или по зеленому оттенку и легкому запаху имбиря.

Натуральное масло черного перца обладает приятным ароматом свежесмолотой пряности с одноименным названием. Он очень мягкий и приятно согревающий. И хотя запах этого эфирного масла относится к категории средних летучих парфюмерных ароматов, в сочетании с более устойчивыми маслами он дает превосходный результат.

К разряду уникальных свойств масла черного перца относятся его гастротонические, геропротектные, антиоксидантные, обезболивающие, антицеллюлитные, эротизирующие, антидепрессивные и даже эйфорические качества. С давних пор эфирное масло черного перца применялось в восточной народной медицине в качестве целебного состава для лечения инфекционных заболеваний различного происхождения, в их числе холера, малярия, дизентерия и прочие пищевые токсикоинфекции. Интересно, что парфюмеры в давние века благодаря противоэпидемическим характеристикам масла черного перца были надежно защищены от возбудителей чумы.

Пиперин

(Piperine) – алкалоид, содержащийся в различных сортах перца. Пиперин является веществом, отвечающим за остроту в растениях семейства Перечные (черном перце, кайенском перце). На протяжении многих лет Пиперин (Piperine) используется в аюрведической медицине для лечения различных заболеваний.

Вещество имеет уникальный механизм действия на организм. Оно регулирует целый ряд ферментов, отвечающих за метаболизм лекарств и питательных веществ, стимулирует активность аминокислот в кишечном тракте, подавляет р-гликопротеин, который удаляет вещества из клетки. Пиперин уменьшает кишечную выработку глюкуроновой кислоты, что позволяет большему количеству веществ попадать в организм в активной форме. Пиперин в виде биологически активных добавок усиливает действие лекарственных препаратов за счет увеличения их биодоступности и времени внутриклеточного действия. Таким образом, Пиперин (Piperine) является эффективным дополнением в терапии рака, воспалений и инфекций. Известно, что 20 мг Piperine повышает биодоступность куркумина в 20 раз.

Пиперин (Piperine) оказывает следующие действия:

- стимуляция выработки бета-эндорфинов мозгом;
- обезболивание;
- стимуляция выработки серотонина мозгом;
- противосудорожное, антиэпилептическое;
- стимуляция выработки адреналина надпочечниками;
- регуляция сокращений в верхней и нижней части ЖКТ;
- уменьшение выработки желудочной кислоты;
- сдерживание развития язвы желудка;
- стимуляция выработки пищеварительных ферментов (амилазы, липазы, трипсина и химотрипсина);
- стимуляция выработки меланина;
- уменьшение воспалений, вызванных раздражением или аллергией;
- уменьшение симптомов астмы.

А теперь отправимся в путешествие в Тайланд – страну, где культивируется черный перец…

Тайланд

Королевство Таиланд до 1939 и в 1945–1948 гг. Сиам – государство Юго-Восточной Азии, расположенное в юго-западной части полуострова Индокитай и в северной части полуострова Мадакка. Граничит на востоке с Камбоджей и Лаосом, на западе – с Мьянмой и на юге – с Малайзией. Таиланд – единственная страна Юго-Восточной Азии, сохранившая независимость от европейских государств, в то время как все соседние страны были колониями Франции или Великобритании. Бангкок – столица и один из крупнейших городов Таиланда. Численность населения – 68,3 млн чел.

Государственное устройство

До 1932 года короли в стране Тайланд правили бесконтрольно и только единолично, другой власти не было. Но в результате проведенной революции, хотя и бескровной, абсолютную монархию сменила монархия конституционная.

Король занимает важную позицию в стране и олицетворяет собой королевскую власть, однако исполнительная власть возложена на правительство, во главе которого стоит премьер-министр.

Король является главой государства, он же еще и верховный главнокомандующий, назначает премьер-министра, утверждает всех членов кабинета.

Только король может распускать Палату представителей и объявлять военное положение в стране. Исполнительная власть входит в обязанности правительства во главе с премьер-министром, которого с 1992 года назначают исключительно из

числа депутатов Национальной ассамблеи.

Министров бывает количеством до сорока четырех, и их назначает премьер. Правительство в Тайланде на сегодняшний день многопартийное.

Национальная ассамблея осуществляет законодательную власть в Тайланде, она двухпалатная.

Палата представителей – это 393 депутата. На выборах кандидатами могут выступать как представители различных партий, так и независимые участники. Также они могут проходить как по одномандатным, так и по многомандатным округам. Выбирают депутатов сроком на четыре года.

Председатель Верховной палаты или сената также является председателем Национальной ассамблеи Тайланда. Спикер Палаты представителей – это его заместитель со всеми возложенными на него соответствующими функциями.

Право голосовать имеют все граждане страны, которым исполнилось 20 лет и более. Также они должны обладать хотя бы минимальной грамотностью.

В сенате – 262 члена, их назначает премьер-министр, срок их полномочия составляет четыре года. Сенаторы не должны принадлежать ни одной партии, и в большинстве своем это чины армии и полиции.

Конституция 1997 года гласит, что обе палаты парламента должны быть выборными, в том числе и 500 депутатов в Палате представителей и 200 депутатов в сенате.

Верховный суд – это высшая судебная инстанция Тайланда. Он рассматривает наиболее сложные дела и занимается апелляциями, решает споры, которые напрямую связаны с выборами.

Конституционный трибунал Тайланда трактует все специальные положения Конституции.

Вся административная система Тайланда централизована.

Бангкок является центром по взиманию всех налогов и назначениям на должности.

Провинции Тайланда, а их 72, управляются губернаторами. Губернатора назначает министр внутренних дел. Чиновники, которых также направляет центр, подчиняются губернатору, он их непосредственно контролирует, даже если чиновника направляет то или иное ведомство.

Все чиновники – муниципальные и провинциальные – находятся в штате центрального государственного аппарата.

Все провинции, в свою очередь, делятся на округи. В округах главную административную функцию выполняет окружной инспектор. Он должен контролировать соблюдение законов и

управлять всеми делами округа, то есть собирать налоги, поддерживать общественный порядок во вверенном ему округе и наблюдать, как работают учреждения здравоохранения, образования. В его обязанности входит и контроль охраны общественных земель, криминальная обстановка – также в его ведении.

Община в Тайланде – это следующая административно-территориальная единица страны. Она объединяет группу из нескольких деревень. Глава общины – это непосредственный помощник окружного инспектора. Однако жалование ему поступает из казны центрального правительства.

Деревни в Тайланде – это низовые ячейки управления. Там управляют старосты, их выбирают из жителей деревни. Главу общины выбирают из старост. Старосты являются помощниками окружного инспектора и получают вознаграждение за свои труды из государственной казны.

С 1932 года, когда произошла бескровная революция, управлять страной и активно участвовать в ее политической жизни стали военные. С этих пор в стране уже не раз устанавливался военный режим, и запрещались разные политические партии – как все, так и часть из них. Периоды эти длились от четырех до пяти лет.

Партии, как правило, региональные, общенациональной поддержки не получают. Разрешение на создание той или иной партии выдает министр внутренних дел.

В парламенте страны с 1998 года ведущими партиями стали:

– Демократическая, старейшая в стране, которая основана в 1946 году;

– Партия новой надежды, созданная в 1990-м.

Но в стране работают и еще несколько партий, это в том числе:

– Национальная партия Тайланда;

– Партия моральной силы;

– Партия социального действия;

– Партия таиландского народа.

Тайланд – член ООН, входит в Ассоциацию государств Юго-Восточной Азии (АСЕАН) и Азиатско-Тихоокеанскую экономическую конференцию.

С 1946 года Тайланд являлся активным союзником США и даже часто получал американскую помощь. Когда шла война во Вьетнаме, базы США размещались на территории Тайланда. Это продолжалось до середины 1970 года.

Военная служба в Тайланде длится 24 месяца. Призыв распространяется на мужчин от 21 года до 30 лет. В вооруженных

силах страны насчитывается более 200 тысяч человек, но есть еще и нерегулярные силы, в которых служат до 10 тысяч человек.

Страна Тайланд развивается достаточно быстрыми темпами, делая упор на различные сферы своей деятельности.

История

Название Тайланд представляет собой англизированный вариант страны, в оригинальном тайском варианте это звучит как «Мыанг Тхай» или «Пратхет Тхай». У тайцев значение «тхай» соответствует понятию «свободный», поэтому считается, что в оригинале Тайланд переводится как «страна свободных людей».

Название это символично, ведь Тайланд был единственным государством Юго-Восточной Азии, которое не было колонизировано европейскими метрополиями.

Древнейшие государства народов Таи

Государство Наньчжао (I–XIII века н. э.)

Расположенное в западной части современного южного Китая государство занимало обширную территорию и процветало в течение многих веков, пока не было полностью уничтожено в результате монгольского завоевания в XIII веке.

Государство Сукхотай (1238–1378 гг.)

До XII века район Сукхотай принадлежал огромному кхмерскому королевству, столицей которого был Ангкок, а территория простиралась от Вьетнама на севере до Малаккского полуострова на юге. В 1220 году произошло восстание князей Сукхотай, в результате чего кхмеры были изгнаны, а князь Банг Кланг Хао был провозглашен королем нового королевства.

По сути, это было первым сиамским государством, а сиамцами кхмеры называли выходцев из Центрального Тайланда.

В 1279 году на престол взошел король Рамкхамхенг, вошедший в историю как Рама Смелый – именно его годы правления считаются «золотым веком» Сиама-Тайланда.

Государство Сукхотай просуществовало относительно недолго. В 1378 году оно было присоединено к новому княжеству Аютия.

Государство Аютия (1350–1767 годы)

Самое значительное королевство в истории Тайланда, для которого была характерна исключительная централизация власти. Это иллюстрирует тот факт, что его короли приняли

титул «девараджа», что означает «король-бог».

Государство вело непрерывные войны против кхмеров и бирманцев, а сиамско-бирманские войны, начавшиеся в XVI веке, продолжались более 200 лет.

В начале XVI века на территорию Аютии стали проникать первые европейцы – португальцы, заключившие торговые соглашения с королевством. К концу века подписываются соглашения с Испанией, а вскоре здесь же появляются голландцы.

Свою историю королевство Аютия заканчивает в 1767 году, когда бирманцы захватили столицу, в сражении был убит король, а население города было практически полностью захвачено и обращено в рабство.

Правление короля Таксин и основание династии Чакри

После разгрома Аютии, обладавший незаурядными способностями генерал Таксин собрал войско и принялся освобождать захваченные бирманцами города, а в 1767 году провозгласил себя королем нового государства – Сиамского.

В 1782 году в образованном государстве начались народные волнения, приведшие к низвержению Таксина, а 6 апреля королем был провозглашен князь Чакри, взявший имя Рама Первый.

Была основана новая династия – Чакри, столица перенесена в Бангкок. Место было выбрано из стратегических соображений, так как город был отделен от главных врагов – Бирмы – широкой рекой.

Династия Чакри продолжает правление в Тайланде до наших дней и считается старейшей правящей династией в мире.

Сиамское государство в XIX веке

На протяжении XIX века растет сила Сиамского государства, укрепляются торговые связи с заокенскими странами, в первую очередь с Англией и США, происходят реформы судебной, светской и других ветвей власти.

При короле Раме V происходят самые значительные перемены – государственное устройство, полиция, суды и торговля перестраиваются на западный манер. Сотни детей отправляются на обучение в западные страны, в том числе и в Россию.

С этими событиями связана романтическая история любви и брака принца Чакрапонга с русской дворянкой Екатериной Десницкой.

Период правления короля Рамы V сами тайцы часто сравнивают с правлением и реформами Петра Великого в России.

Сиамское государство в XX веке

В 1910 году на престол вступил король Рама VI, который продолжил укрепление военного могущества Сиама. Государство вступило в Первую Мировую Войну на стороне союзных войск, объявило войну Германии и отправило в Европу корпус численностью 1200 человек.

Продолжая реформы внутри страны, король Рама VI ввел обязательное начальное образование для мальчиков и девочек, официально запретил многоженство, основал первый в стране Чулалонгкорнский университет, назвав его в честь своего отца.

После его смерти в 1925 году на трон вступил король Рама VII, которому суждено было стать последним в истории Тайланда абсолютным монархом.

В 1932 году, в результате попытки переворота, Сиам стал конституционной монархией. Вслед за этим последовало десятилетие гражданской войны в Сиаме, было предпринято несколько попыток переворотов, и в 1935 году Рама VII отказался от престола в пользу своего племянника – десятилетнего Рамы VIII, при этом фактически функции короля выполняли три назначенных регента.

В 1938 году, после очередного кризиса, премьер-министром страны был выбран лидер крайне националистического движения Пибунсонграм.

24 июня 1939 года было официально заменено старое название государства «Сиам» на «Мыанг Тхай», что в европейских документах переводилось как Thailand.

Пибунсонграм по своим взглядам симпатизировал больше Японии, нежели европейским государстам, как результат, во Второй мировой войне Тайланд поддерживал политику Японии, хотя и не принимал активного участия в военных действиях.

С этим периодом истории связаны трагические события возведения «дороги смерти» – железнодорожного пути к Бирме, при строительстве которого погибли десятки тысяч военнопленных, а строительными работами руководили японские военные.

Тайланд во второй половине XX века

После окончания Второй мировой войны Великобритания пытается навязать Тайланду ряд требований, направленных на колонизацию государства, однако правительство Тайланда обращается за помощью к США, которые поддерживают Тайланд и признают его страной, не принимавшей участие во Второй мировой войне на стороне Японии.

Тайцы были чрезвычайно благодарны США за оказанную поддержку, и особо дружеские отношения двух этих государств сохраняются до настоящего времени.

При этом во внутренней истории после окончания Второй мировой войны начался сложный период, для которого была характерна нестабильность, вооруженные конфликты и попытки переворотов.

Военное сотрудничество с США обеспечило Тайланду необходимые инвестиции в экономику страны, возводилась современная инфраструктура. Взамен США на территории страны разместили военные базы, а тайландские подразделения принимали участие в корейской и вьетнамских войнах на стороне Америки.

В начале семидесятых США выводят военные базы и сокращают экономическую поддержку страны, что приводит к новым политическим волнениям.

В результате в 1980 году премьер-министром был назначен генерал Прем Тинсуланон, ставший символом обновления Тайланда – в стране происходят демократические перемены, невиданный расцвет экономики: рост ВВП достигает 18 % в год, Бангкок застраивается небоскребами, возводится новый международный аэропорт Дон-Мыанг и порт.

В июле 1997 года разразился азиатский экономический кризис, тайландский бат девальвировался вдвое, и стране пришлось обратиться за помощью к Международному Валютному Фонду. На рубеже тысячелетий экономическая ситуация в стране вновь улучшается, и не последнюю роль в оздоровлении играет столь важный для Тайланда сектор, как туризм.

26 декабря 2004 года весь регион потрясла невиданная природная катастрофа – в результате землетрясения около острова Суматра образовалось цунами высотой более 10 метров, которое накрыло курорты на западном побережье – Пхукет, Краби, Сатун. Жертвами катастрофы стали, по разным оценкам, от 230 до 300 тысяч человек. К счастью, не пострадали туристические объекты, расположенные в акватории Сиамского залива – Паттайя, Самуй, остров Ко Чанг.

Сегодня Тайланд оправился от последствий природной катастрофы, страна продолжает развиваться, а туризм является одной из важнейших статей дохода бюджета, обеспечивая работой значительную часть населения.

Экономика

Таиланд – новая индустриально-аграрная страна с

ориентированной на экспорт моделью экономики переходного типа, характеризующейся умеренными темпами развития. Таиланд – один из крупнейших поставщиков на мировой рынок риса, сахара, каучука, автомобилей, олова, вольфрама. Кроме того, страна сохраняет уверенные экспортные позиции на ювелирном и продовольственном рынках.

Согласно данным МВФ и Всемирного банка, место Таиланда в мировой экономике можно охарактеризовать следующими показателями: 25 место в мире по объему ВВП (по паритету покупательной способности), 17 место по объему золотовалютных резервов (167,2 млрд долл. США), 4 место среди стран с низким уровнем безработицы (0,8 %), 73 место по объему госдолга – 47,5 % к ВВП, 78 место по темпам инфляции (2,2 %), 26 место по объему экспорта (228,5 млрд долл. США) и 25-е по объему импорта (250,7 млрд долл. США), 29 место по объему привлеченных прямых инвестиций (193,7 млрд долл. США) и 34 место по объему зарубежных капиталовложений (65,1 млрд долл. США).

Государственные вложения, составляющие более 50 % инвестиций в строительный сектор, были заморожены в связи с обострением политической ситуации. В результате действия всех этих факторов и падения потребительского спроса во второй половине 2013 г. темпы развития строительного сектора экономики составили всего лишь 1,2 % (в 2012 г. – 6,9 %.) В течение 2013 г. было выдано 13,5 тыс. разрешений на строительство новых объектов, что на 35 % меньше, чем в 2012 г. Объем капиталовложений сократился с 98,74 до 64,38 млрд бат.

В конце 2013 г. страны-члены субрегиона Большого Меконга (GMS) договорились разработать пакет перспективных проектов общей стоимостью 50 млрд долл. США (1,6 трлн бат) в рамках нового плана региональных инвестиций, в том числе инвестиций в железные дороги и инфраструктурные проекты, которые должны быть осуществлены в течение следующего десятилетия. Реализация указанных проектов должна будет способствовать росту объемов трансграничной торговли и инвестиций, а также стимулировать занятость и экономический рост.

План регионального инвестирования был одобрен во время проведения 19-й Конференции министров стран-членов субрегиона Большого Меконга (далее – GMS) по Программе экономического сотрудничества, которая состоялась во Вьентьяне. Этот план охватывает субрегиональное инвестирование и проекты технической помощи, подготовленные всеми странами-членами GMS.

После Конференции министров в 2012 г. субрегион добился

существенного продвижения вперед в плане субрегионального взаимодействия, основав Железнодорожную ассоциацию Большого Меконга и Региональный Координационный Центр по энергетике. Было обеспечено финансирование второго этапа Программы поддержки сельского хозяйства и инициативы по созданию коридоров для сохранения биологического разнообразия в соответствии с основной программой защиты окружающей среды.

Китай и Вьетнам подписали соглашение о развитии трансграничных экономических зон. Был введен в эксплуатацию новый мост, соединивший Лаос и Таиланд, который стал последним звеном в единой цепи, соединяющей Север и Юг всего экономического коридора GMS. Целью программы GMS является расширение и модернизация транспортных коридоров для дальнейшего развития региональной трансграничной торговли, увеличения объема инвестиций, создания новых рабочих мест и ускорения экономического роста.

Туризм

Является одной из основных отраслей экономики. Доходы от туризма составляют 6 % ВВП Таиланда.

Начало массового туризма в стране можно отнести к 1960-м годам, когда страна играла роль тыла для американских солдат, воевавших во Вьетнаме. Здесь располагались крупные военные базы, а также места для отдыха военнослужащих США, находящихся в отпуске.

С конца 1960-х годов на юге Таиланда началось массовое строительство отелей, баров, массажных салонов и сопутствующей туристической инфраструктуры. Одновременно с этим начали открываться многочисленные туристические

агентства, которые устраивали экскурсии к важнейшим достопримечательностям. Солдаты, вернувшиеся домой после войны, возвращались в Таиланд вместе с семьями и проводили здесь свои отпуска.

Сегодня Таиланд является одним из основных туристических центров в Юго-Восточной Азии. Число посетивших страну туристов увеличилось с 400 тысяч в 1967 году до 14 млн человек в 2007-м. По данным Туристического управления Таиланда, за 2011 год страну посетило 19 миллионов иностранных туристов. В пятерку лидеров по направлению туристов в Таиланд в 2011 году вошли:

1. Малайзия – 2,5 млн человек.
2. КНР – 1,8 млн человек.
3. Япония – 1,1 млн человек.
4. Россия – 1,1 млн человек.
5. Республика Корея – 1,1 млн человек.

Доход от туризма составил около 11 млрд евро.

Основными конкурентами Таиланда по туризму являются такие страны, как Лаос, Камбоджа и Вьетнам. Пик активности приходится на рождественские и новогодние каникулы.

Туристов из Азии в первую очередь привлекают историко-культурные и природные достопримечательности в Бангкоке и его окрестностях, в то время как жители западных стран предпочитают южную часть Таиланда с его пляжами и островами.

Особенностью туризма в Таиланде является все возрастающее количество людей, приезжающих из северных широт на долгосрочную «зимовку». Обычно они остаются в Таиланде с ноября по апрель, то есть самое климатически благоприятное время года.

Достопримечательности

1. В Бангкоке базируется важнейшая для тайцев достопримечательность – Королевская резиденция, известная как *Большой дворец*. Комплекс был заложен в 1782 году, его окружают ухоженные сады и многочисленные памятники архитектуры.

Невозможно пройти мимо Ват Арун – главного местного ориентира – или не посетить Ват Пхо – родину лежащего Будды и колыбель тайского массажа. Вас затянут плавучие рынки, китайский квартал и бесконечное лодочное путешествие по изгибам каналов.

2. *Плавучие рынки Бангкока*

Именно здесь господствует истинный колорит юго-востока Азии. Многочисленные туристы, приезжающие в Бангкок,

наслышаны о самом известном из плавучих рынков – Ратчабури. Ранним утром в одном из каналов скапливаются лодочные торговцы, одетые в национальные костюмы и соломенные шляпы. Среди продавцов много женщин.

3. *Сан Камфаенг* – это знаменитые горячие источники, находятся неподалеку от Чиангмая в местечке под названием Сан Камфаенг. 40 акров земли сплошь покрыты благоустроенными парковыми насаждениями и являются родиной источников, пользующихся в Тае заслуженной популярностью. Здешние воды обладают укрепляющими свойствами и благотворно влияют на организм.

Вода с паром попадает на поверхность, выбравшись из подземного источника, температура в недрах которого достигает 100 ˚С. Кроме того, целебная жидкость насыщена серой. В Сан Камфаенг можно разбить лагерь и погрузить свое тело в насыщенную минералами воду.

4. *Острова Восточного побережья*

На востоке Таиланда размещаются острова Пханган и Самуи. Их главная специализация – роскошные пляжи. Пальмовые деревья, белоснежный песок, бирюзовые воды и неторопливая, спокойная атмосфера. Сюда можно направиться, если вас утомила городская суета Бангкока и Паттайи.

5. *Ночной базар Чиангмая* — колоритное торговое место, одна из главных тайских достопримечательностей. На лодках тут никто не плавает, но «фишка» Чиангмая в другом. Рынок активируется после захода солнца. Полуночная жизнь бьет в Чиангмае ключом – всюду торговцы сувенирами, лоточники, продающие всякие вкусные вещи, странствующие артисты.

6. *Симиланские острова* – архипелаг насчитывает 9 островов, сплошь покрытых труднопроходимыми джунглями и отличными пляжами. Земной Эдем существует – он перебрался на Симиланские острова. Живописные пейзажи отлично сочетаются с уникальным подводным миром, который по достоинству оценят дайверы. Архипелаг находится в Андаманском море, более глубоком и неспокойном по отношению к Сиамскому заливу.

7. *Белый храм Ват Ронг Кхун* восхищает своим сказочным обличьем. Белоснежный дворец, словно покрытый инеем, – хорошая альтернатива большинству религиозных памятников Тайланда. Удивительно, но комплекс не является древним – его строительством занялся в 1998 году местный художник, вложивший в проект все свои сбережения. Работы по возведению продолжаются до сих пор.

Храм привлекает туристов своим необычным видом. Чистоту Будды подчеркивает ослепительно-белый цвет. Храм окружен статуями демонов и различной нежити. Попасть сюда можно лишь одним путем – преодолев мост, окруженный этими гротескными созданиями.

8. *Мае Кхонг Сон* – столица северо-западного региона. В культурном отношении город ближе к бирманской, а не тайской традиции, что придает ему особую атмосферу, отличную от всего, что вы видели в королевстве прежде. Это изолированное, тихое поселение, расположенное в горной местности. Здешние земли частенько покрываются туманом, полюбоваться которым хотят многие. Хватает в Мае Кхонг Сон и древних архитектурных памятников. Экстремалы смогут порадовать себя горным походом.

9. *Аютия,* основанная в 1350 году, некогда была крупнейшим городом королевства, а сейчас всего лишь скромный придаток Аюттхая. Властителям Аютии подчинялись территории нынешних Камбоджи, Лаоса и Мьянмы. Наивысшего расцвета Аютия достигла к 1700 году. Это был крупный дипломатический и торговый центр, принимавший у себя японских и европейских купцов. В наши дни древний город пребывает в полуразрушенном состоянии.

10. *Пляж Рейли* локализуется в провинции Краби. Уникальность окруженного со всех сторон пляжа в том, что сюда можно добраться исключительно водным путем. Наверное, поэтому здесь любят отдыхать дайверы и профессиональные альпинисты. Высокие утесы, бирюзовая вода, белый песок – достоинств пляжа не перечесть.

Национальная кухня

Тайская кухня очень знаменита во всем мире. Она сформировалась под влиянием индийской, китайской и португальской кухни, но сумела сохранить свой национальный характер. В тайской кухне прекрасно сочетается кислое и сладкое, а также ее особенностью является использование огромного множества разнообразных специй. Так как климат Таиланда благоприятен для растений, тайцы собирают ежегодно огромные урожаи. В своих блюдах они используют большое количество рыбы, мяса, овощей и фруктов, и каждое имеет свой ярковыраженный, «острый», вкус и аромат.

Многие народы повлияли на формирование тайской кухни. Сладости были привезены португальцами ко двору короля Нарая в XVII веке. Мусульманская кухня и индийский карри появились во дворце уже в XVIII веке. «Gaeng massaman» (смесь карри и специй) и «gaeng karee» (смесь порошка карри с кориандром, корицей и острым перцем) дожили и до наших дней.

Традиционная смесь истолченного перца, соли, чеснока и корня кориандра превратит любое блюдо в блюдо,

приготовленное по-тайски. Также в этой кухне пользуется успехом острый стручковый перец. Тайское карри – очень важный ингредиент во многих блюдах Тайланда. Этот жидкий соус делают из пасты карри и считают неотъемлемой частью завтраков, обедов и ужинов.

Одним из самых важных продуктов питания тайцев является рис. Обычно в блюдах используют длиннозернистый «душистый» рис. В Центральном и Южном Таиланде предпочитают белый рассыпчатый длиннозернистый рис. Жители Северного и Восточного Таиланда любят больше клейкий темный короткий рис. Длиннозернистый черный рис принято использовать для приготовления десертов. Ни одна трапеза в Таиланде не обходится без риса. Обычными блюдами в этой стране считаются жаркое с рисом и базиликом, кисло-сладкий рис и блюдо с устричным соусом.

Вторым по значимости продуктом в Таиланде считается лапша и макароны. Есть такие виды: тонкая рисовая лапша, толстая сытная лапша и яичная желтая лапша. В ресторане можно заказать обжаренную лапшу, с бульоном или без. Она подается как гарнир к фрикаделькам, пельменям и ломтикам маринованного мяса. Иногда к лапше подают овощи или добавляют ее в салат.

Тайские супы

Супы в тайской кухне принято есть вместе с другими блюдами, по нескольку ложек. Овощи при варке туда не кладут. Супы традиционной кухни Таиланда представляют собой рыбный или мясной бульон с зеленью и специями. В некоторые также добавляют рис или лапшу. Супы «tom yam» и «tom kha» класса повыше и имеют кисловато-острый вкус. Листики лимонной мелиссы, стебли и корни лимонника варят в супе «tom» для особенного аромата. Соусы карри с кокосовым молоком считаются истинными деликатесами тайской кухни.

Рыба в тайской кухне

В кухне Таиланда очень много рыбных блюд. Обычно рыбу готовят и подают целиком. На многих базарах тайский повар может приготовить вам маленькую, но очень популярную рыбку – макрель. Рыбный соус «нам пла» готовят из мелкой рыбы и креветок, а также рыбу часто вялят и солят. Из креветок готовят креветочную пасту или добавляют их сушеными в другие блюда. Путешественникам стоит попробовать острое блюдо – запеченную рыбу с соусом карри.

Мясо в тайской кухне

Мясо в кухне Таиланда считается роскошью и сочетается в рецептах с морепродуктами, овощами, рисом и огромным количеством кокосового соуса. В блюдах чаще всего используют свинину. Также в Таиланде пользуются успехом блюда из утки. Обычно мясо тушится на кокосовом молоке, жарится или варится.

Кокосовое молоко в тайской кухне

Кокосовое молоко обычно добавляют в мясные и рыбные блюда для смягчения вкуса. Также его используют во время тушения и варки вместо сметаны.

Сладости тайской кухни

К сожалению, тайцы не большие любители сладкого. В основном они готовят рисовые пудинги и мороженое, которое вряд ли произведет хорошее впечатление на иностранца. Правда, есть и исключения. Например, сладкое бизе «Fou Thong» или кокосовая масса с желе в виде экзотических фруктов – «khanom luuk chup». В состав почти всех десертов Таиланда входят рисовая мука, пальмовый сахар и кокосовое молоко.

Напитки тайской кухни

Холодная вода «нам еен» пользуется успехом у тайцев. Еще в Таиланде пьют кофе, чай, лимонады и пиво. Популярны свежие соки и соки с сиропом. В тайской кухне есть очень необычный напиток-афродизиак – кокосовое молоко с семенами базилика. Вот что точно не найдешь ни в одной другой стране!

10 интересных фактов о Таиланде

1. Король Таиланда – самый долго правящий монарх в мире. Тайцы его очень почитают, и у них на это много причин. Пхумипон Адульядет владеет патентом на создание искусственных облаков. Он разрабатывал мосты и плотины, мастерски играет на саксофоне, сочинил национальный гимн страны, построил свой парусник и является талантливым художником.

2. В Таиланде сейчас 2558-й год. Тайцы начинают летоисчисление со времени, когда родился Будда. Несколько других азиатских стран также начинают считать с рождения Будды, но с разницей в несколько лет.

3. Самое длинное название города в мире. Полное название столицы Таиланда Бангкока является самым длинным названием города в мире. Оно звучит так: «Крунг Тхеп Маханакхон Амон Раттанакосин Махинтараюттхая Махадилок Пхоп Ноппарат Ратчатхани Буриром Удомратчанивет Махасатан Амон Пиман Аватан Сатит Саккатхаттийя Витсанукам Прасит». Это означает «Город ангелов, великий город бессмертных, величественный город девяти драгоценных камней, счастливый город, полный изобилия грандиозный Королевский Дворец, напоминающий божественную обитель, где царствует перевоплощенный бог, воздвигнутый Вишвакарманом по воле Индры».

4. Таиланд – это место, где находится самая большая золотая статуя Будды, самая большая крокодиловая ферма, самый большой ресторан и самый высокий отель.

5. Самое маленькое млекопитающее в мире – свиноносая

летучая мышь (Craseonycteris thonglongyai), которая весит меньше монетки пенни, также живет в Таиланде.

6. Сиамские кошки родом из Таиланда. Родиной сиамских кошек является Таиланд, который раньше назывался Сиам. С тайского название этих кошек переводится, как «лунный алмаз». В книгах 14-го века описывается 23 типа сиамских кошек, сейчас осталось только 6 пород. В Таиланде пара сиамских кошек – это прекрасный подарок невесте, который обещает принести удачу в браке.

7. Страна буддистских монахов. Раньше все молодые мужчины Таиланда, включая короля, должны были стать буддистскими монахами хотя бы на какой-то короткий период времени до своего 20-летия.

8. Голова – самая важная часть тела. Поэтому в стране не принято дотрагиваться до головы другого человека, даже ребенка. Также тайцы стараются всегда держать свою голову ниже головы человека, который старше или выше их по статусу, чтобы выразить свое уважение. При этом ноги считаются самой грязной и низкой частью тела, поэтому не стоит показывать кому-то стопы своих ног или указывать на что-то с помощью ног.

9. Одной из принцесс Таиланда была русская женщина Екатерина Десницкая.

В начале 20-го века сын короля Рамы V обучался в России, где и познакомился с будущей женой, которая родила от принца сына. Но принц изменил жене, и она не смогла его простить. Екатерина Десницкая, разведясь с мужем, отказалась от приличного содержания, которое ей полагалось как бывшей жене, и в начале 20-х годов уехала в Китай. Когда в 1925 году Чакрапонг умер, Катя рыдала на его могиле. Сама Десницкая умерла в Париже в 1960 году, на 72-м году жизни.

10. В Таиланде в разговоре для выражения вежливости мужчины и женщины используют разные «окончания» фразы.

Для женщин это «каа», а для мужчин – «кап» или «крап». Эти же «каа» и «кап» используются в значении нашего «ага» или «ну», или «так».

Кориандр

Однолетнее травянистое растение рода Кориандр семейства Зонтичные.

Стебли прямостоячие, тонкобороздчатые, голые, круглые, от основания ветвистые. Нижние листья черешковые, перистые или дважды перисторассеченные на яйцевидные или ланцетные доли; средние и верхние – сидячие, триждыперисторассеченные на линейные или нитевидные доли. Цветки мелкие, белые или розовые, пятичленные, собраны в многочисленные сложные зонтики. Чашечка с 5 остающимися при плодах неодинаковыми зубцами; 2 наружных зубца значительно длиннее 3 внутренних. Венчик из 5 белых или розовых лепестков. Тычинок 5.

Плоды кориандра – бурые шаровидные двусемянки диаметром до 0,5 см, с сильным запахом. На выпуклой стороне имеются продольные ребрышки (5 извилистых и 5 прямых). Цветет в мае-июле, плоды созревают в июле-августе.

Родина кориандра – восточные области Средиземноморья, Марокко, где его выращивали еще за 1000 лет до н. э. Как пряное и лекарственное растение его разводили в Египте, Палестине, Индии и других странах.

Широко культивируется как эфиромасличное растение в странах СНГ: на Украине, в Центрально-Черноземном районе и юго-восточных областях европейской части России, на Северном

Кавказе. Овощеводы выращивают кориандр на широте Москвы и даже в центральных районах Якутии.

Использование кориандра в кулинарии

Кориандр употребляют для ароматизации хлеба (всем известный бородинский хлеб) и кондитерских изделий, маринадов, соусов, колбас, сыров и так далее. В кулинарии семена кориандра применяются при изготовлении тушеных блюд из мяса и дичи. Зелень едят в свежем виде, особенно на Кавказе. В Армении это растение называют кинза, или киндза, в Грузии – киндзи, в Азербайджане – кишнит. Целесообразность употребления зелени в пищу определяется не только ароматическими и вкусовыми качествами, но и содержащимися в ней витаминами.

Из плодов кориандра получают эфирное масло, которое используют для синтеза линалилацетата, цитраля и других душистых веществ, применяемых в парфюмерии и косметике для придания парфюмерным изделиям запаха ландыша, фиалки, розы, бергамота, лилии, лимона и др.

Эфирное масло кориандра используют в технике, мыловарении и в текстильной промышленности. После отгонки эфирного масла экстрагируют жирное масло, применяемое в мыловаренной промышленности и производстве олеиновой кислоты.

Отходы кориандра в виде шрота, получаемого после отгонки эфирного масла из плодов и отделения жирного масла, являются ценным кормовым продуктом для скота, свиней, кроликов и птицы.

Рецепт

Песто с кинзой (4–6 порций)
Кинза 2 пучка
Миндаль 1/2 стакана
Пармезан натертый 3 столовой ложки
Чеснок 1 зубчик
Соль 1 чайная ложка
Лайм (соль) 1 шт
Оливковое масло 1/2 стакана

1. На сухой сковороде на среднем огне обжарьте миндаль и переложите его в другую емкость.
2. Мелко нарежьте кинзу.
3. Раздавите головку чеснока и добавьте к зелени.
4. В миксер всыпьте обжаренный миндаль и размельчите.
5. К размельченной кинзе добавьте свежевыжатый сок одного лайма, соль и Пармезан.
6. Еще раз все прокрутите миксером.
7. В процессе работы миксера добавьте оливковое масло, продолжайте взбивать.
8. Готовое однородное песто из кинзы выложите в удобную посуду. Блюдо готово.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 1,5 гр
Жиры 0
Углеводы 5 гр
Калорийность: 24,8 кКал

Плоды в зависимости от сорта и происхождения содержат 0,2–1,6 % эфирного масла, 16–28 % жирного масла, небольшое количество алкалоидов, пектин, крахмал, белковые вещества (11–17 %), стероидное соединение кориандрол, стерины, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, органические кислоты, сахара, рутин и другие полифенолы. В листьях содержатся аскорбиновая кислота (до 0,14 %), каротин (0,010 %), рутин (до 0,145 %). Неприятный запах неспелых плодов обусловлен альдегидом транс-трицеденолом-2.

Главные компоненты эфирного масла – линалоол (60–80 %) и гераниол (до 5 %), их содержание зависит от условий выращивания, сорта, стадии вегетации растения. Имеются данные о том, что при культивировании кориандра в Западной Сибири выход эфирного масла из зеленых плодов растений достигает 3,24 % (линалоола – 36,6 %). По мере созревания плодов количество эфирного масла уменьшается, но увеличивается содержание линалоола.

Эфирное масло из зрелых плодов – бесцветная жидкость с очень резким кориандровым запахом и горьким вкусом, при сильном разведении или в микродозах приобретающая приятный и нежный запах и вкус.

Вторым технически ценным продуктом, получаемым из плодов кориандра, является жирное масло. Плоды кориандра содержат 18–20 % жирного масла, состоящего из олеиновой (28,5 %), изоолеиновой (52 %), линолевой (13,9 %), пальмитиновой (3,5 %), стеариновой (1,5 %) и миристиновой (0,6 %) жирных кислот.

Комплекс витаминов, входящих в состав различных частей растения, также разнообразен и крайне важен для поддержания здоровья. В кориандре содержится витамин С – всем известная аскорбиновая кислота (27 мг), бета-каротин, или витамин А (3,93 мг), рибофлавин (В2 – 0,16 мг) и тиамин (В1 – 0,07 мг), витамин РР (0,5 мг) и ниациновый эквивалент витамина РР (0,11 мг). Кроме перечисленного, в составе витаминного комплекса кориандра имеются пиридоксин, пантотеновая и фолиевая кислота (62 мкг), токоферол, филлохинон (310 мкг) и

холин.

Не менее важен для человека и комплекс макроэлементов, имеющийся в составе кориандра. В 100 граммах продукта содержится:

калий – 260 мг;

натрий – 70 мг;

фосфор – 50 мг;

кальций – 40 мг;

магний – 30 мг.

Кроме того, кориандр содержит такие полезные микроэлементы, как йод – 9 мкг, железо – 1,77 мг, марганец – 426 мкг, медь – 225 мкг, селен – 0,9 мкг и цинк – 0,5 мг на 100 г продукта.

Использование кориандра в медицине

В медицине применяют настой семян кориандра, который обладает спазмолитическими, антисептическими и болеутоляющими свойствами. Настой улучшает пищеварение (возбуждает аппетит и усиливает секрецию желез пищеварительного тракта). Как антисептик, он способствует заживлению ран и язв. Настой действует также желчегонно, полезен при метеоризме, снимает боли при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. В народной медицине давно подмечены успокаивающие свойства растения – тот же настой используют при истерии и повышенной нервной возбудимости.

Для улучшения вкуса и запаха лекарственных форм в них часто добавляют порошок тонкоразмолотых плодов кориандра.

Предостережения

Запрещается употребление кориандра: если у вас присутствует личная непереносимость этого растения, поскольку оно может вызвать сильнейшую аллергическую реакцию в организме, при гастритах и язвенной болезни желудка, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, например, инфаркте миокарда, ишемии, тромбофлебите, тромбозе, повышенном кровяном давлении, при сахарном диабете. Превышение дозировок употребления кориандра может привести к расстройству психики и обморокам.

Использование кориандра в эзотерике

Древние греки и римляне использовали кориандр для обрядов жертвоприношения, лечили им многие недуги. Знаменитые лекари древности Руф, Диоскорид, Гален и Архиген знали полезные свойства кориандра и применяли растение в своей врачебной практике, в том числе после хирургических вмешательств. Именно римляне и распространили это растение в Европе. В Великобритании кориандр появился примерно в I веке новой эры, после римского завоевания. Там растение начали активно культивировать, так что сегодня в некоторых графствах кинза растет как сорная трава.

А французские монахи первыми стали применять кориандр в парфюмерии, создав ароматную жидкость eau de Carmes, которую использовали как духи и лекарство от сердечных болезней. В XV–XVII веках кориандр попал в Австралию, Америку и Новую Зеландию.

Однако и древние израильтяне знали и ценили это растение, упоминания о кориандре есть в Ветхом Завете. В древнем Египте кинзу использовали в медицине и ритуальных захоронениях, в том числе клали зелень и плоды кориандра в гробницы фараонов. Считалось, что это растение делает человека бессмертным. Нашлись даже рисунки кориандра, датированные 3 тысячелетием до новой эры. Известный древнеперсидский врач и гуманист Авиценна описал полезные свойства кориандра, указывая, что растение помогает избавиться от головокружения, крапивницы, лихорадки, горячих опухолей и даже сибирской язвы.

Лекари Тибета добавляли кориандр в состав лекарств от болезней желудка и кишечника. В древней Индии кориандр считался самым простым и доступным способом лечения от разлития желчи. В индийской медицине до сих пор используют кориандр, чтобы остановить кровь, успокоить боль в желудке, лихорадку.

Кориандр имеет репутацию очистительного средства общего действия, способного выводить из организма токсины и жидкость. Стимулирующий эффект объясняется тонизирующим влиянием на селезенку, которая, согласно представлениям индусов, напрямую связана с праной – источником жизненной энергии. Масло кориандра восстанавливает силы при истощении, хронической усталости, также помогает от головной боли.

Считается, что масло кориандра активизирует железы внутренней секреции, стимулирует выработку эстрогенов, улучшает работу репродуктивной системы: помогает

нормализовать менструальный цикл и решить проблему бесплодия.

В древние времена считалось, что кориандр наделен мистической силой, за что ему отводилась значимая роль в проведении ритуалов и религиозных церемоний.

Использование кориандра в косметологии

Не менее интересны и разнообразны способы применения кориандра в домашней косметологии. В качестве косметического средства кориандр используют:

- в составе различных масок и лосьонов для кожи лица и тела;
- для борьбы с прыщами и угрями;
- для снятия отечности и устранения мешков под глазами;
- для приглушения воспалительных процессов и шелушения кожи;
- как отбеливающее средство;
- как эффективное средство для поддержания красоты и омоложения.

Используя кориандр в составе домашних масок для волос, можно предупредить преждевременное появление седины и укрепить волосы, он нормализует секрецию сальных желез и применяется при уходе за жирными волосами, благотворно действует на их корни и помогает бороться с перхотью. Кроме того, маски и ополаскиватели с кориандром способствуют интенсивному питанию и укреплению поврежденных, тонких и окрашенных прядей.

Например, можно сделать замечательный тоник для лица из настоя листьев кинзы. Залейте столовую ложку измельченного сырья стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут и протирайте им лицо и зону декольте дважды в день, утром и вечером.

Если же вашей проблемой стали прыщи и юношеские угри, пейте чай из листьев кориандра (2 ст. л. на стакан кипятка) ежедневно на протяжении двух недель. Помимо эффективной помощи при болезни акне, такой чай поможет снять кожный зуд и проявления аллергии.

Масло кориандра

Масло кориандра помогает в лечении заболеваний вирусного и простудного характера. Его употребление позволяет удалять инфекции верхних дыхательных путей, помогает избавиться от кашля, облегчает дыхание и снимает другие неприятные последствия болезни. Известно, что масло кориандра может оказывать благоприятное воздействие на состав крови, понижая уровень сахара и нормализируя содержание холестерина.

Регулярно употребляя натуральное масло кориандра в пищу, можно позабыть о многих заболеваниях, в том числе инфекционных. Продукт оказывает благотворное воздействие на мочевыводящие пути, работу желчного пузыря и печени, кроме того, стимулирует выведение из организма вредных токсинов. Для профилактических целей 1–3 капли масла кориандра рекомендуется смешивать с натуральным медом и употреблять вовнутрь ежедневно.

Кроме того, масло кориандра используют наружно при лечении суставных болей при артрите или ревматизме, для снятия мышечных спазмов и судорог. Благодаря противовоспалительным и антиинфекционным свойствам масло кориандра применяют при заболеваниях кожных покровов, в частности для лечения дерматитов и различных воспалений, при травмах и ранах, повышенной сухости кожи и т. д.

И, наконец, натуральное кориандровое масло известно

своими успокаивающими и восстанавливающими качествами. Оно мягко снимает нервное напряжение и нервозность, помогает справиться со стрессом, рекомендуется при апатии и общей усталости, удаляет признаки депрессии и повышает настроение. Кроме того, масло кориандра является эффективным средством для улучшения памяти и стимулирования активной работы головного мозга.

Масло кориандра имеет одно редкое свойство – оно разрушает мембрану бактериальной клетки, тем самым уничтожая ее. Это полезное свойство кинзы открыли португальские исследователи. Поэтому масло, плоды и зелень кориандра помогают при кишечных расстройствах и любых инфекциях.

А теперь отправимся в путешествие на родину кориандра – в Марокко…

Марокко

Государство в Северной Африке.

Марокко – единственная африканская страна, которая на данный момент не является членом Африканского Союза (вышла из АС в 1984 году). Однако это государство входит в Лигу Арабских государств, Арабский магрибский союз, Франкофонию, Организацию Исламская конференция, группу Средиземноморского диалога, группу 77.

Омывается на севере водами Средиземного моря и на западе – Анлантического океана. Гибралтарский пролив отделяет Марокко от Европы. На востоке и юго-востоке страна граничит с Алжиром, на юге – с Западной Сахарой. Юго-восточная граница в пустыне Сахара точно не определена. Рабат – столица Мароко, индустриальный и культурный центр страны. Численность населения – 33 млн чел.

Государственное устройство

Официальное название страны – Королевство Марокко. Государственное устройство – конституционная монархия. Глава государства и правительства – король, который является верховным главнокомандующим и духовным повелителем правоверных (амир аль-му-минин).

Законодательный орган – палата представителей.

Административно-территориальное деление: 35 провинций и 8 префектур.

История

Древний период

Археологические предметы, найденные в Касабланке, свидетельствуют о том, что люди населяли Атлантическое побережье современного Марокко еще около 800 000 г. до нашей эры. Приблизительно около 5 000 г. до нашей эры в результате смешения жителей, населяющих Ближний Восток и Марокко, появились первые предки берберской семьи, которая затем расширилась за счет мигрантов из Средиземноморья.

Как свидетельствуют найденные в горах Высокого Атласа наскальные рисунки, изображающие топоры, щиты, кинжалы и алебарды, население промышляло рыболовством, охотой и скотоводством.

Античная эпоха

История Марокко свидетельствует о том, что первыми чужестранцами, появившимися в XII в. до н. э. на североафриканском побережье, были финикийцы. Они основали здесь свои колонии, вели активную торговлю с древними берберскими племенами, способствовали развитию земледелия, а также оказали большое влияние на их культуру, что послужило, в частности, возникновению берберского языка.

Позднее колонии финикийцев были захвачены карфагинянами и расширены ими. С VI по V века до н. э под властью Карфагена находилась вся северная часть Марокко, которая во II веке до н. э. попала под влияние Рима, а позднее, в 42 г. н. э., была присоединена к Римской империи как провинция Мавретания Тингитанская, центром которой являлся Тингис (современный Танжер).

В период романизации активно строились дороги, развивалась торговля, сельское хозяйство, росли такие города, как Волюбилис, Бенасса, Сале и другие, получило распространение христианство.

Римское влияние сохранялось вплоть до 429 года, то есть до нашествия германских племен – вандалов, которые захватили Северное Марокко и включили его в состав своего королевства. Спустя сто лет, после разгрома вандалов византийцами, контроль над северной частью Марокко получила Византийская империя.

Средние века

История Марокко, начиная с конца VII века, отмечена периодом исламизации. В 682 году на территорию Марокко вторглись арабы и положили конец правлению Византии. Территория вошла в состав Арабского халифата, арабы насильно обращали берберов в ислам, а арабский язык получил широкое распространение. Мусульманское господство укреплялось, несмотря на то, что появились отдельные королевства, которые не подчинились религии захватчиков.

В 740 году произошло восстание берберов против арабских захватчиков, которое привело к тому, что Марокко постепенно смогло выйти из-под влияния Арабского халифата и в дальнейшем разделилось на королевства и княжества.

В 788 году было образовано первое крупнейшее мусульманское государство в Марокко, которым на протяжении многих лет правила династия Идрисидов. Столицей Королевства являлся город Фес, в котором процветала экономическая и культурная жизнь. Был построен университет Аль-Карауин, из стен которого вышел ряд выдающихся философов, поэтов, ученых, оказавших большое влияние на развитие не только мусульманской, но и мировой культуры.

В период с XI в. до середины XV в., во времена правления династий Альморавидов, Альмохадов и Маринидов, арабское государство достигло наибольшего расцвета. Этот период ознаменован развитием андалузской культуры, победой над испанцами и португальцами, а также развитием берберской архитектуры. Напоминанием о тех далеких временах служат такие возведенные великолепные сооружения, как мечеть Кутубия в Марракеше и Башня Хасана в Рабате.

В XVI–XVII веках к власти пришла династия Саадидов, а период правления султана Ахмада II аль-Мансура (1578–1603) в истории Марокко называют золотым веком страны. В годы его правления расцвет получили экономика и культура, была расширена территория государства, а также возведены такие шедевры исламской архитектуры, как усыпальница Саадидов и дворец Эль-Бади.

В середине XVII века, свергнув Саадидов, к власти пришла династия Алауитов, которая правит и в настоящее время.

В периоды правления разных султанов страну сотрясали междоусобицы, происходили раздоры из-за престола, пока на престол не вступил Мухаммед III, который отличался мягкостью характера, и основной целью которого было обеспечение мира в стране. При нем был заключен мир с испанцами, подписано соглашение о пленниках с французским королем Людовиком XV, заключены торговые соглашения с Англией, Данией, Швецией и

США.

Европейское вмешательство

После смерти Мухаммеда III в Марокко периоды войн и конфликтов чередуются с периодами временного благополучия, происходит усиление влияния европейских держав. Вследствие того, что Марокко поддержало алжирское движение за независимость, в стране начался политический кризис, который привел к военному вмешательству французов в 1844 году и испанцев в 1859–1860 годах.

Несмотря на усилие последующих правителей Марокко укрепить в стране власть, модернизировать страну и сохранить независимость, Великобритании, Франции и Испании удалось навязать Марокко некоторые соглашения, вследствие подписания которых у государства перед иностранными банками появились долги.

В апреле 1904 года между Великобританией и Францией было заключено соглашение, согласно которому Марокко вошло в сферу влияния французов.

Попытки Германии противостоять растущему французскому влиянию привели к двум марокканским кризисам в 1905–1906 годах и в 1911 году, результатом которых явилось вынужденное признание марокканцами французского протектората по договору Фесе, подписанному 3 декабря 1912 года. В то же время некоторые территории Марокко были предоставлены Испании.

Борьба за независимость

История Марокко в период с 1912 по 1956 годы ознаменована 44-летним управлением Франции над подавляющей частью страны и Испанией над северными (Район Риф) и южными (мыс Джуби) территориями. Столицей Королевства Марокко был объявлен Рабат, Танжер – международной зоной, которой управляла международная администрация, а султан имел лишь формальную власть.

В 1921 году началось широкомасштабное восстание рифских горцев под предводительством Мухаммеда Абд аль-Керима аль-Хаттаби за независимость от европейцев. Они наголову разбили испанские войска и провозгласили созданную ими Республику Риф, которая просуществовала до мая 1926 года. Но и после падения Республики Риф борьба за независимость против европейских колонизаторов не прекратилась.

Все силы страны сплотились вокруг султана Мухаммеда Бен Юсуфа (Мухаммед V), который взошел на трон в 1927 году. Он был прирожденным дипломатом и незаурядной личностью. В

1944 году была образована независимая партия Истикляль, которая обнародовала «Манифест независимости». В 1952 году произошли мятежи, которые были спровоцированы кризисом между националистами и властями протектората. Султан Мухаммед V был отстранен от власти, а в 1953 году – выслан из страны.

Начавшаяся в 1954 году война в Алжире, а также неудачи в Индокитае привели к поиску французским правительством политического решения. В 1955 году Мухаммед V возвращается из ссылки, а в 1956-м сначала Францией, а затем и Испанией была признана независимость Марокко.

Новейшая история

В 1957 году Мухаммед V стал королем Марокко. Им была составлена конституция, а также предпринята попытка учреждения демократических институтов в стране.

После смерти Мухаммеда V в 1961 году на трон взошел его сын – Хасан II. История Марокко в годы его правления ознаменована периодом укрепления независимости, а также единства государства.

При нем была осуществлена аграрная реформа, получил развитие сельскохозяйственный сектор, в распоряжение малоимущих земледельцев были отданы земли, строились заводы и фабрики. Активно развивалась транспортная инфраструктура, объединившая различные населенные пункты, строились порты и аэропорты, были созданы новые провинции, а также получили развитие здравоохранение и образование.

Именно в годы его правления была построена в Касабланке мечеть Хасана II, представляющая собой жемчужину исламской архитектуры.

В 1999 году, после смерти Хасана II, на трон взошел его сын – Мухаммед VI, который в настоящее время является королем Марокко.

Экономика

Экономика Королевства Марокко занимает 6-е место по объемам ВВП среди стран Африканского континента. Объем марокканской внешней торговли по итогам 2013 г. составил 84 млрд долларов США. Основными торговыми партнерами Марокко традиционно является ряд стран Европейского Союза (Франция, Испания, Италия), а также Индия, США и Бразилия. Россия занимает 8-е место среди основных торговых партнеров Марокко (3,9 % в общей структуре товарооборота) и 6-е место

(5,2 %) в списке основных импортеров.

В структуре внешней торговли России со странами Африканского континента Марокко занимает 3-е место после Египта и Алжира по объемам двусторонней торговли.

Марокко относится к числу стратегических партнеров России, что было зафиксировано в Декларации о стратегическом партнерстве, подписанной 15 октября 2002 г. в ходе визита в Москву Короля Марокко Мухаммеда VI.

Перспективы торгово-экономического и инвестиционного сотрудничества между Россией и Марокко связаны с развитием электроэнергетики Королевства, инфраструктурного и гидротехнического строительства. Определенные перспективы имеет сотрудничество по программе развития газового сектора Марокко, а также развитие поставок продукции российского машиностроения, в первую очередь сельхозмашиностроения, и высокотехнологичного экспорта товаров и услуг из России (биотехнологии, фармацевтика, медицинское оборудование, автоматизированные электронные системы).

Королевство Марокко является подписантом Парижской декларации об эффективности международной помощи. Планомерная работа ведется по согласованию деятельности международных фондов развития с национальными приоритетами Королевства. В последние годы Марокко является одним из крупнейших реципиентов финансовой помощи Африканского банка развития и Европейской комиссии на Африканском континенте. Значительная финансовая и организационная поддержка развитию Марокко оказывается по линии иностранных национальных агентств развития, в частности Французским агентством развития (AFD) и Германским агентством по международному сотрудничеству (GIZ). С 2012 г. в Марокко реализуется программа «Довильское партнерство» Европейского банка реконструкции и развития (ЕБРР).

Туризм

Он хорошо развит благодаря тому, что Марокко является одной из самых политически стабильных стран Северной Африки. Правительство Марокко создало Министерство туризма в 1985 году. Туристическая инфраструктура страны сосредоточена в основном на побережье, а также включает культурные и исторические достопримечательности.

Марокко становится быстро растущим центром международного туризма, стимулируя все новый приток иностранных туристов, главным образом из Франции, Испании, Германии, Италии, Великобритании, а также США. К концу 80-х гг. в стране была создана туристическая инфраструктура. Сейчас это свыше 550 классных гостиниц всех категорий с общим числом более 90 тыс. мест.

Основной туристической зоной страны становится район Юга (золотой треугольник Агадир – Марракеш – Уарзазат), где сосредоточено более половины ресурсов отрасли. Крупнейшими туристическими центрами Марокко (по числу гостиничных мест) являются города: Агадир – 21 тыс., Марракеш – 17 тыс., Касабланка – 9 тыс., Танжер – 8 тыс., Фес – 5 тыс., Уарзазат – 5 тыс., Рабат – 4 тыс., Тетуан – 4 тыс., Аль-Хосейма – 2 тыс., Ужда – 2 тыс., Мекнес – 2 тыс.

В соответствии с Королевским Plan Azur, Марокко планирует войти в ТОП-10 мировых туристических направлений к 2025 году.

Для Марокко характерно смешение культур – ислама, французских постколониальных традиций и англо-саксонского прагматизма с преобладанием европейского стиля жизни. И это обеспечивает свой неповторимый колорит.

Достопримечательности

1. *Медина Марракеша* – старый город Марракеша. Медина представляет собой хитросплетение извилистых улиц, на которых теснятся лавки специй и лечебных трав, множество небольших базаров, а одиночные продавцы призывают купить берберский ковер. Самое туристическое место в старом городе Марракеша – площадь Джема-Эль-Фна, самая большая во всей Африке. Днем на центральной площади Марракеша соревнуются в своем

мастерстве заклинатели змей, дрессировщики обезьян демонстрируют недюжинные умения своих подопечных, а вечерами площадь Джема-эль-Фна оказывается во власти магов, глотателей мечей, разного толка музыкантов, сказочников и лекарей.

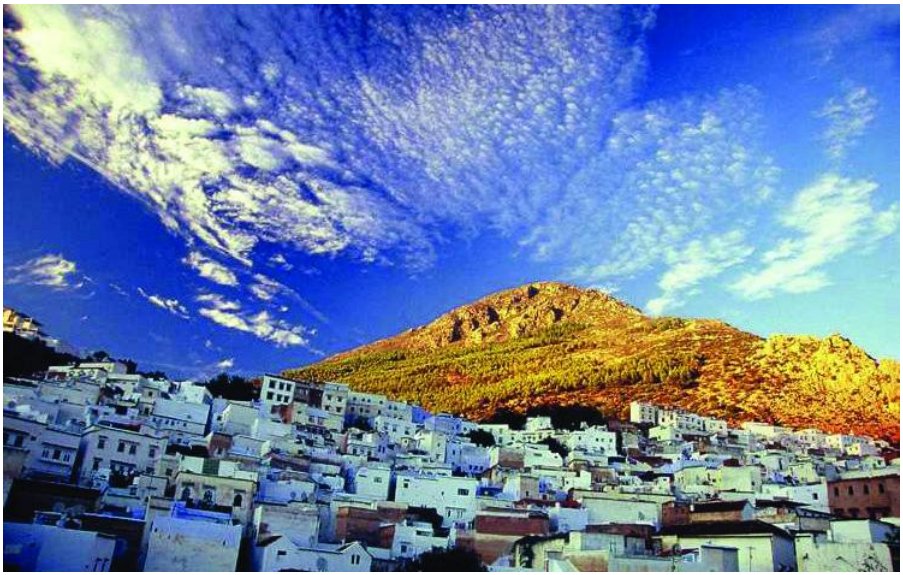
2. *Эс-Сувейра* – столица марокканских хиппи. Портовый город Эс-Сувейра сегодня является признанным центром серфингистов и виндсерфингистов. Эс-Сувейру, или Эсауиру, даже называют Африканским городом ветров. Расположенная на берегу Атлантического океана Эс-Сувейра, так же как и Марракеш, может похвастать красивейшей мединой, то есть старым городом.

3. *Мекнес* находится в северной части Марокко и вместе с Марракешем, Рабатом и Фесом входит в четверку имперских городов Марокко. Исторический центр Мекнеса окружают впечатляющие высокие крепостные стены.

4. *Волюбилис.* Совсем недалеко от Мекнеса сохранились развалины древнего римского города Волюбилис, который был оставлен жителями в III веке, а спустя некоторое время и вовсе разрушен мощным землетрясением. Сегодня можно посмотреть на сохранившиеся остатки древних храмов, триумфальную арку, римские бани (термы) и другие постройки, типичные для крупного римского поселения.

5. *Айт-Бен-Хадду Ксар (город-крепость)* находится на юге Марокко. Когда-то здесь пролегал важный караванный путь, начинавшийся в Марракеше и уходящий к пустыне Сахара. В наши дни крепость стала широко известной благодаря проходившим здесь съемкам культовых голливудских блокбастеров – «Мумия», «Царство небесное» и «Гладиатор».

6. *Шефшауэн* – архипелаг насчитывает девять островов, сплошь покрытых труднопроходимыми джунглями и отличными пляжами. Земной эдем существует – он перебрался на Симиланские острова. Живописные пейзажи отлично сочетаются с уникальным подводным миром, который по достоинству оценят дайверы. Архипелаг находится в Андаманском море, более глубоком и неспокойном по отношению к Сиамскому заливу, раасположился на высоте 600 метров над уровнем моря. В переводе на русский язык название этого марокканского города означает буквально «посмотри на рога». Эта фраза не лишена смысла, как может показаться на первый взгляд: «рога» – это две горные вершины, возвышающиеся над городом и напоминающие своей формой крученые козлиные рога. Особой атмосферой Шефшауэн обязан необычному виду домов, которые традиционно выбелены известью и с необычайным вкусом украшены элементами синего цвета.



7. *Ущелье Тодра* – гряда Атласских гор протянулась через Марокко, Алжир и Тунис. Здесь скрыты изумительной красоты долины, бесшумно плещутся озера, рычат водопады, а посреди буйства дикой африканской природы живут своим чередом одинокие берберские деревни. Одно из самых красивых мест в Атласских горах – ущелье Тодра, образованное течением рек Тодра и Дадес. Самое узкое место в ущелье – всего 10 метров шириной.

8. *Долина реки Уэд-Драа* находится вблизи Марракеша. Вид долины напоминает лунный ландшафт с растущими пальмовыми рощами и редкими берберскими поселениями. Самая длинная марокканская река берет свое начало в Атласских горах и впадает в Атлантический океан, но только в том случае, если льют проливные дожди, или в горах тает снег.

9. *Фес* славится своими узкими улочками, по которым невозможно проехать на машине. Даже товар в лавки, которых здесь пруд пруди, доставляют на ослах или мопедах. В лучшие времена в городе Фес насчитывалось более 700 храмов. Его делит на две части одноименная река. Старая часть города носит название Фес-эль-Бали (здесь находится множество архитектурных памятников, датируемых IX веком, среди которых здание университета, а также мечети), а новая называется Фес-эль-Джежид (в этой части Феса можно увидеть роскошный султанский дворец, построенный в XIV веке).

10. *Пустыня Сахара.* Одно из самых невероятных мест в пустыне Сахара – дюны Эрг-Шебби. Высота песчаных насыпей достигает 150 метров! Увидеть ярко-оранжевые дюны можно неподалеку от поселка Мерзуга.

Национальная кухня

Марокканская кухня – одна из самых изысканных и популярных в мире. Ее разнообразие впечатлит даже самых изысканных гурманов. Все это благодаря тому, что здесь присутствуют элементы и традиции европейских, еврейских, арабских и африканских кухонь.

Основным отличием марокканской кухни от других является большое количество здешних трав и специй, которые обязательно добавляются при приготовлении того или иного блюда.

Также следует отметить, что готовятся все блюда из местных выращенных овощей, различных фруктов и, конечно, из-за рядом находящегося моря, морепродуктов.

Жители Марокко отдельное место выделяют мясу. В основном готовят из баранины, они ее жарят, варят, тушат и т. д.

Традиционными блюдами королевства являются кускус и тажин. Кускус – блюдо, которое готовится в течение нескольких часов, в его основу входит паровая манка, мясо ягненка и овощи. Тажин – еще одно национальное и любимое мясное блюдо жителей, основной ингредиент – говядина.

Для приготовления этого блюда, требуется замариновать говядину в большом количестве приправ и потом готовить ее в специальной глиняной посуде в специях и лимонном соке.

Что относительно первых блюд, то марокканцы готовят огромное количество различных супов: например, суп, приготовленный из баранины и бобовых, называется харира, суп из чечевицы, фасолевый суп и много других, в основу которых входит рыба, курица и мясо. Все эти супы, как и большинство других народов, жители Марокко едят с хлебом, пекут хлеб сами практически в каждом доме.

Отдельное внимание нужно выделить сладостям в Марокко. В основном здесь готовятся сладости из орехов и меда, добавляются также сухофрукты и различные пряности. Национальными вкусностями являются: кааб-эль-гзаль, подобный обыкновенному

круассану, баклава, также макруд и гориба (напоминает овсяное печенье).

Пьют жители королевства очень крепкий кофе и зеленый чай с мятой, при этом, по традиции, чай должен быть с добавлением большого количества сахара.

10 интересных фактов о Марокко

1. Университет в древнейшем имперском городе Фес был основан в 859 году и является одним из старейших в мире.
2. В Касабланке, самом населенном городе страны, находится самое высокое в мире религиозное сооружение. Это минарет мечети Хасана II, который на 40 метров выше итальянского собора Св. Петра.
3. Еще во времена французской колонизации в стране был введен запрет на посещение мечетей тем, кто не исповедует ислам. Этот запрет действует и сейчас.
4. Марокканские торговцы известны своим азартом и тем, что завышают цены на товары настолько, что туристам просто необходимо торговаться. В результате торга цена может быть снижена в 10 раз.
5. Считается, что святыня Sidi Yahya, расположенная в марокканском городе Уджда (Oujda), является могилой Иоанна Крестителя.
6. С 1922 до 1956 годы город Танжер имел международный статус, поскольку им управляли представители восьми европейских стран.
7. Марокко занимает 12-е место в ряду самых богатых стран Африки.
8. Страна является мировым лидером производства и продажи гашиша.
9. В стране есть много доступных и популярных горнолыжных курортов. Лучшим временем для отдыха считаются январь и февраль.
10. Марокканцы – один из самых дружелюбных и гостеприимных народов мира.

Лавр

Род субтропических деревьев или кустарников семейства Лавровые.

Вечнозеленые растения. Листья очередные, кожистые, цельнокрайние; содержат большое количество эфирных масел. Цветки собраны в зонтиковидные пазушные соцветия. Плоды сине-черные, костянковидные, односемянные.

Родина лавра – побережье Средиземного моря. Растение выращивают в Греции, Турции, Италии, Франции, Испании, Португалии, Албании, Югославии, Гватемале. Как декоративную и пряноароматическую культуру его возделывают в Крыму и на Кавказе. Лавр культивируется в Грузии.

В природе дерево живет 300–400 лет.

Использование лавра в кулинарии

Лавровый лист – одна из самых распространенных в мире пряностей. Он обладает слабым запахом и горьковатым вкусом. В кулинарии лавровый лист используется в виде свежих или сушеных листьев, порошка, изготовленного из сушеного листа.

В некоторых блюдах применяют также плоды лавра благородного. Эту пряность используют для ароматизации супов, вторых блюд из мяса, рыбы, морепродуктов, овощей. Также лавр сочетается с блюдами из бобовых (фасоли, гороха, чечевицы). Его добавляют в каши и соусы.

Лавровый лист – незаменимая пряность в консервировании множества продуктов. Его закладывают в смеси, предназначенные для маринования и засолки овощей и грибов, а также для мясных, рыбных и овощных консервов.

В западноевропейской кулинарии его добавляют при консервировании в некоторые виды варенья, а также в напитки и десерты.

В пищевой промышленности лавровый лист используется при изготовлении колбас, тушенки, паштетов, соусов, маринадов, сыров, майонеза, кетчупа и т. д. Для разных блюд существуют свои правила использования лаврового листа. В первые блюда его кладут за 5 мин до готовности, во вторые – за 5–10 мин. В соусы он добавляется в виде порошка по окончании приготовления, когда смеси слегка остынут.

Лавровый лист нельзя передерживать в блюде, иначе он может сообщить блюду оттенок горечи. Поэтому его необходимо через 10–15 мин вынуть.

Лавровый лист совершенно незаменим для приготовления блюд из субпродуктов, так как очень хорошо отбивает нежелательные запахи. Он входит в состав многих пряных смесей, в том числе одной из самых популярных – «хмели-сунели».

Рецепт

2–3 порции/Картофель, запеченный с салом и лавровым листом

Картофель крупный 6 шт
Сало 3 ломтика
Лавровый лист 12 шт
Масло сливочное 50 грамм
Соль, перец по вкусу

1. Очистить картофель и сделать 3 надреза в длину. Посолить, поперчить, в 2 надреза поместить паровые листы, а в оставшийся – 1/2 ломтика сала.

2. Поместить картофель в форму для выпечки, полить растопленным в сотейнике сливочным маслом и запекать в предварительно разогретой до 210 градусов духовке 45 минут, добавив еще несколько минут, если это необходимо.

3. Подавать ароматный картофель с зеленым салатом или как гарнир к мясу.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 7,61 гр
Жиры 8,36 гр
Углеводы 48,67 гр
Калорийность: 313 кКал

Наиболее распространенными витаминами в лавровом листе являются представители группы В: витамин В1 (0,009 мг), витамин В2 (0,421 мг), витамин В6 (1,74 мг) и В9 (180 мкг). Лавровый лист выступает также источником витамина С (46,5 мг), витамина А (309 мкг) и ниацинового эквивалента витамина РР (2,005 мг). Макроэлементы представлены кальцием (834 мг), калием (529 мг), магнием (120 мг), фосфором (113 мг) и натрием (23 мг). В состав лаврового листа в виде микроэлементов входит железо, цинк, медь, марганец, селен.

Использование лавра в медицине

Благодаря присутствию фитонцидов, лавровый лист является эффективным средством в лечении дерматологических заболеваний.

Отвар этой специи обладает антибактериальным и ранозаживляющим эффектом, поэтому применяется для лечения пролежней, опрелостей, нарывов.

Маслом лаврового дерева смазывают места, пораженные высыпаниями и диатезами, а также утоляют боль и снимают отек при ушибах, гематомах и растяжениях связок.

Отвары и кремы на основе лаврового листа используются в ветеринарной практике в качестве инсектицидного и бактерицидного препарата.

Народная медицина советует использовать лавровый лист для снятия симптомов метеоризма, для улучшения пищеварения и восстановления аппетита, для борьбы с хроническим холециститом и для профилактики данного заболевания.

Впечатляющие результаты показало употребление настоя лавра в лечении сахарного диабета, поскольку такой напиток способствует нормализации углеводного обмена. Для этого 10 грамм сухого целого листа смешивают с 10 граммами измельченных листьев, после чего заливают крутым кипятком (300 мл) и оставляют настаиваться в термосе в течение часа. Употребляют перед принятием пищи по 150 мл.

Настой лаврового листа улучшает обменные процессы в организме и облегчает состояние при ревматизме, подагре, артрите, гипергидрозе (повышенной потливости), остеохондрозе.

Регулярное (и при этом строго дозированное!) употребление лавровых отваров и настоев служит известным профилактическим средством при риске развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Содержащиеся в специи кофейная кислота, рутин и салицилат оказывают благотворное влияние на оздоровление сердца и кровеносных сосудов. Масло лавра нашло достойное применение при лечении простудных заболеваний, отитов и гайморитов.

В качестве профилактического средства терапевты советуют по несколько минут вдыхать пары лавра в период сезонных эпидемий гриппа и ОРЗ – полезные фитонциды защитят ваш организм и помогут иммунитету справиться с болезнетворными бактериями и вирусами.

С помощью широкой миски, наполненной очень горячим отваром лавра, можно очистить помещение, в котором находится

больной человек. Выделяющиеся пары обладают выраженным бактерицидным действием. Аналогичный эффект окажет аромалампа или же просто салфетка с несколькими каплями эфирного масла, поставленная у изголовья больного. Лавровая подушка или небольшое саше поможет избавиться от нервного напряжения и депрессии, вернуть спокойный сон и снять гиперактивность малышей (в последнем случае достаточно 3 листиков лавра, положенных рядом с подушкой ребенка на 20–30 минут перед сном).

Эфирное масло на основе лаврового листа является ингредиентом многих масок для лица, применяемых в косметологии при воспаленной и обветренной коже, мелких гнойничках и морщинах.

Настой из данной специи укрепляет корни волос и избавляет от перхоти, если регулярно использовать его в виде ополаскивателя после мытья головы.

Предостережения

Не рекомендуется пероральное употребление с лечебной и профилактической целью беременным и кормящим грудью женщинам. Лаврового листа в больших количествах следует избегать пациентам с патологиями печени и почек, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитом и отложением камней в желчном пузыре.

Превышение рекомендуемых дозировок может не только спровоцировать аллергическую реакцию, но и вызвать отравление организма (с рвотой, нарушением дыхательного и сердечного ритма, аллергической сыпью и т. п.). Именно по причине того, что лавровый лист является мощным фитотерапевтическим средством, перед началом лечения обязательно посетите участкового терапевта и более узких специалистов по вашему заболеванию. Именно правильная дозировка и подбор индивидуальной схемы употребления во многом определяют успех лечения.

Использование лавра в эзотерике

Листья лавра используют в очистительных, целительных благовониях, добавляют в саше и готовят отвар для купания. Считается, что лавр не только способствует очищению, но и помогает в устранении препятствий и достижении желаемого результата.

Лавр благородный – это эмблема триумфа и победы, вечности и бессмертия, олицетворение непорочности, перемирия и мира. В христианстве венок из лавра символизирует мученичество.

Считается, что веточка лавра в доме защищает его от злых сил, болезней и молнии, прикрепленная к кроватке малыша еще помогает от сглаза и порчи. Хорошо, если есть возможность посадить во дворе это дерево-оберег.

Использование лавра в косметологии

В косметологии масло лавра используют для изготовления средств против угревой сыпи, микровоспалений, для ухода за жирной, проблемной кожей. Хорошо очищает, смягчает, дезинфицирует, обладает солнцезащитными свойствами.

В составе средств для волос применяется для лечения перхоти, в том числе жирной себореи, при ломкости, выпадении и секущихся кончиках, для укрепления и усиления роста волос.

Массаж с маслом лавра и кунжута – хорошее средство от целлюлита.

В аромалампах масло лавра применяется для стимулирования умственной деятельности. Считается, что под воздействием этого аромата можно обрести уверенность в себе, повысить самооценку.

Масло лавра

Лавровое масло получают из листьев лавра, или Laurus nobilis, вечнозеленого дерева, которое произрастает в южных странах Европы и может достигать 9 метров в высоту. Это масло представляет собой практически прозрачную жидкость зеленоватого или светло-желтого цвета со свежим, немного сладким ароматом. Широкий спектр медицинских свойств и лечебных действий этого натурального продукта определяет сферы применения эфирного масла лавра, которые включают не только медицину, но и косметологию, ароматерапию и так далее. Лавр и его продукты использовались в древних европейских цивилизациях как с лечебными, так и с культурно-бытовыми целями.

В частности, этот натуральный продукт применяется для улучшения функции пищеварения, возбуждения аппетита и улучшения выделения желудочного сока, для повышения функциональной активности желудка. Масло может стать отличным средством для очищения почек, печени и мочеполовой системы организма человека. Имеет неплохие общестимулирующие и тонизирующие свойства, которые могут значительно улучшить самочувствие и способствовать скорейшему восстановлению после перенесенных болезней. Также этот продукт можно использовать при всех недугах, сопровождающихся температурой, поскольку лавровое масло обладает хорошими жаропонижающими свойствами.

А теперь отправимся в путешествие на родину лаврового листа – в Грецию…

Греция

Государство в Южной Европе.

Расположена на Балканском полуострове и многочисленных островах. Омывается Эгейским и Фракийским морями на востоке, Ионическим на западе, на юге – Средиземным и Критским морями. Имеет сухопутную границу с Албанией, Македонией и Болгарией, на северо-востоке и востоке – с Турцией. Столица – Афины. Численность населения – более 11 млн чел.

Государственное устройство

Греция – унитарное государство, состоящее из 13 административных единиц – областей. По конституции 1975 г. в Греции существует парламентская форма правления. Главой правительства является премьер-министр – руководитель партии, имеющей большинство мест в парламенте. Правительство во главе с премьер-министром ответственно перед парламентом.

Законодательная власть в Греции принадлежит Палате депутатов, однопалатному представительному органу, который избирается путем всеобщих прямых выборов сроком на 4 года.

Глава государства – президент, который избирается парламентом сроком на пять лет и может быть переизбран еще на один срок. Правительством осуществляется исполнительная власть, представленная Премьер-министром и министрами (один или несколько из них могут быть назначены вице-премьерами).

Правительство проводит общую политику государства в соответствии с Конституцией и законами.

История

Греция – ее материковая часть и острова – это страна с

удивительно богатой историей. Не случайно ее называют страной богов, родиной философии, краеугольным камнем западной культуры и в целом колыбелью европейской цивилизации.

Древняя Греция занимает важное место во всемирно-историческом процессе. Ее достижения во многом легли в основу европейской культуры. Многие отрасли современной науки выросли на базе трудов древнегреческих ученых и философов. Элементы древнегреческой архитектуры по сей день используются для украшения современных зданий. Эпос, литература и искусство Древней Греции до сих пор привлекают всеобщее внимание и вызывают заслуженное восхищение. Значительная часть научной терминологии (особенно в медицине), названия многих наук, в том числе даже сам термин «история», большинство собственных имен, как мужских, так и женских, многие бытующие в других языках (и особенно в русском) слова, выражения, пословицы и поговорки берут свое начало из древнегреческого языка.

Сам термин «Древняя Греция» используется для обозначения грекоязычного населения в период древности и относится не только к территории, которую сегодня занимает современная Греция, но и к другим регионам, заселенным в прошлом греческим народом, как, например, Кипр, Иония (западное побережье Турции), Сицилия и юг Италии, известные как Великая Греция, а также разбросанные греческие поселения на берегах Средиземного моря.

Современные археологические раскопки свидетельствуют о том, что первые поселения на территории Греции относятся к эпохе палеолита (11. 000–3000 до н. э.). Во II веке до нашей эры Греция была родиной таких великих цивилизаций, как Минойская (2600–1500 до н. э.), Микенская (1500–1100 до н. э.) и Кикладская (на островах в центре Эгейского моря).

Классический период истории Греции (VI–IV вв. до н. э.) приходится на Золотой век – самый значимый период в истории страны, подаривший всему миру величайших ученых и людей искусства: философов, историков, математиков, врачей, архитекторов, поэтов, драматургов, скульпторов.

Помимо антагонизма между полисами, история Греции насчитывает ряд непрерывных вторжений персидской армии, а позже – нападение римских легионов (146 г. до н. э.). Однако римские завоеватели не только признали культуру Греции, но и стали ее сознательными последователями: благодаря памятникам римской эпохи, повторявшим произведения искусства Древней Греции, которые сохранились до наших дней намного лучше, чем эллинские прототипы, мы сегодня можем судить о великом

наследии, оставленном нам древними греками. Более того, в конечном счете греческая культура возобладала над римским образом жизни, несмотря на то, что она являлась только частью огромной Римской империи. С разделением же империи на две части ее восточная часть, то есть Византийская империя со столицей в Константинополе, благодаря господству греческого языка, приобрела ярко выраженный греческий характер, просуществовав с IV по XV век, пока 29 мая 1453 года Константинополь не пал под натиском османов.

Греция находилась под османским игом почти 400 лет, вплоть до 1821 года, когда в ходе национально-освободительной борьбы греческий народ провозгласил свою независимость, создав новое, независимое государство.

В 1833 году в Греции был установлен монархический строй. В середине XIX – начале XX века Греция предприняла колоссальные усилия для присоединения своих территорий, остававшихся еще во власти Османской империи. Это удалось частично осуществить, благодаря участию в Балканских войнах, а также в Первой мировой войне, по завершении которой сложившаяся ситуация – стратегические ошибки греческого правительства, а также усиление националистических настроений в Турции – привела в 1922 году к Малоазийской катастрофе, во время которой погибло 353. 000 греков Понта, а более 1,5 млн человек спешно покинули землю, на которой их предки прожили почти 3000 лет. Так, более миллиона беженцев попало на территорию Греции (остальная часть – в Россию, на побережье Кавказа).

Во Вторую мировую войну Греция вступила после нападения на нее фашистской Италии, которой она смогла противостоять, но уже при вмешательстве нацистской Германии страна не устояла: начался период оккупации странами гитлеровской коалиции (1941–1944 гг.). Не успела Греция оправиться от оккупации стран Оси, разразилась Гражданская война, продолжавшаяся до 1949 года.

В 1952 году Греция вступила в НАТО, а в 1967 году после государственного переворота в стране установилась военная диктатура, которая в результате упразднила монархию. Ошибки военной хунты привели к захвату турецкой армией части Кипра (так называемый Кипрский вопрос), что закончилось низвержением диктатуры «черных полковников» (1974 год).

После этого Греция, на основе референдума, проведенного 8 декабря 1974 года, вновь была провозглашена Республикой с установлением новой конституции (11 июня 1975 года), которая действительна и по сей день (с пересмотром в 1986 и 2001 годах).

В 1981 году Греция вступила в Европейский Союз, а в 2001

году стала членом Европейского экономического и валютного союза.

Экономика

Греческое экономическое чудо — период высоких темпов экономического и социального развития Греции с 1950 по 1973 год. Темпы экономического роста в стране в среднем достигали 7 %. Этот показатель был вторым в мире после Японии в течение того же периода.

Темпы роста были наиболее высокими в течение 1950-х годов, часто превышая 10 %. Промышленное производство несколько лет ежегодно росло на 10 %, в основном в 1960-х годах. На начальном этапе экономический рост расширил финансовый разрыв между богатыми и бедными, углубив политический раскол общества. В самой Греции термин «экономическое чудо» используется редко.

Греция – индустриально-аграрное государство со средним уровнем развития производства. Государственный сектор дает около половины ВВП. Высоко развита оптовая и розничная торговля. Страна имеет разветвленную банковскую систему. Широкое распространение получила деятельность страховых компаний, быстро растет объем биржевых операций.

Основные отрасли промышленности: текстильная (доминирует), химическая, нефтехимическая, туризм, пищевая и табачная, горная, бумажная, цементная, металлургическая. Развиваются электротехника, некоторые виды машиностроения, производство стройматериалов.

Транспорт: автомобильный (осуществляет 60 % всех внутренних грузовых и пассажирских перевозок), железнодорожный развит слабо, морской (30 % внутренних и 90 % внешних грузовых и пассажирских перевозок), воздушный. Главные морские порты: Пирей, Салоники, Элевсин, Волос. Греция имеет третий по количеству судов торговый флот в мире. Функционирует 40 аэропортов, из них 22 международных. Крупнейший центр – аэропорт «Элефтериос Венизелос» в Афинах, один из самых современных в Европе и мире.

Теневая экономика, по оценкам, составляет около 20 %. При этом значительной проблемой для Греции остается коррумпированность и теневой сектор экономики.

Туризм

В год Греция принимает около 19 миллионов туристов,

ежегодно принося тем самым около 15 % валового внутреннего продукта всей страны. Греция привлекает иностранных гостей своей богатой историей и традициями с давних времен. Но в последние десятилетия значительно вырос пляжный туризм. В 2005 году только столицу Греции – Афины – посетили более 6 млн туристов.

В 2006 году Министерство туризма Греции инвестировало в развитие индустрии отдыха более 38 млрд долларов, что на 8 млрд больше, чем в 2002 году. Кроме того, правительство намерено поощрять развитие зимнего, лечебного, паломнического, аграрного и других видов туризма в Греции, что еще больше увеличит поток отдыхающих. Новый логотип Греческой Национальной Организации Туризма состоит из девяти кругов, символизирующих девять новых видов туризма, которые необходимо развивать в целях борьбы с сезонностью туризма в Греции.

Достопримечательности

1. *Гора Афон* — это гора и полуостров в Северной Греции. Полуостров – самая восточная часть большего полуострова Халкидики. Это дом для 1400 монахов в 20 православных монастырях. Это автономный регион под суверенитетом Греции. Вход на гору Афон строго контролируется и разрешен только для лиц мужского пола.

2. *Мистра.* Расположенная рядом с древней Спартой, в XIV–

XV веках Мистра служила столицей Пелопоннеса, которым тогда правили родственники византийского императора. Это место оставалось обитаемым в течение всего османского периода, но было заброшено в 1832 году, оставив потрясающие средневековые руины, окруженные прекрасным пейзажем.

3. *Линдос* – это средневековая деревня на острове Родос с мощеными улицами и выбеленными домами. Над городом возвышается акрополь Линдоса, открывающий прекрасные виды окружающих гаваней и побережья. Пляжи Линдоса и Святого Павла находятся недалеко от центра города.

4. *Самарийское ущелье* – это 16-километровый каньон на юго-западе Крита. Посещение ущелья чрезвычайно популярно среди туристов, каждый год сюда приезжает четверть миллиона человек. Путь занимает 4–7 часов и проходит сквозь древний лес кипарисов и сосен, а затем выходит к деревне Айя Румели на Ливийском море.

5. Расположенный на северо-западе Кефалинии *пляж Миртос* известен на весь мир цветом своей воды. Голубой и бирюзовый цвет моря контрастирует с белой мраморной галькой на пляже. Крутые склоны и высокие скалы только добавляют красоты этому потрясающему месту. Благодаря всему этому Миртос уже 12 раз был назван лучшим пляжем в Греции.

6. *Дельфийский театр.* В древние времена Дельфы были важнейшим религиозным местом Греции с храмом и оракулом Аполлона. Древний театр был построен на холме, открывая вид на храм и прекрасные пейзажи. Он был построен в IV веке и вмещал 5 000 зрителей. На сегодняшний день это одна из самых популярных достопримечательностей Греции.

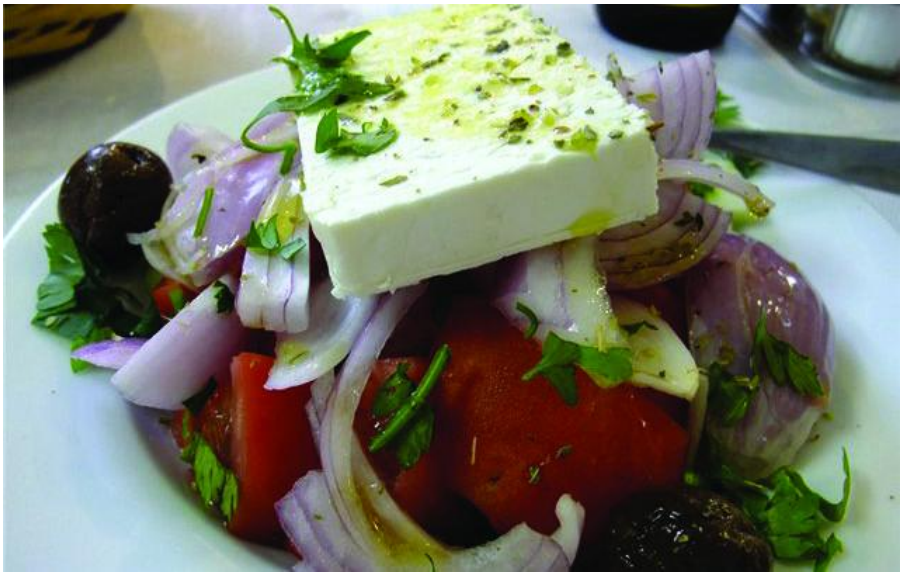
7. *Метеора* («парящий в воздухе») в Центральной Греции – это комплекс из 6 монастырей, расположенных на вершинах скал. Первый монастырь был построен в XV веке. Доступ к монастырям был нарочно затруднен, чтобы заставить верующих совершить прыжок веры в прямом и переносном смысле.

8. *Город Миконос (Хора)* – это живописный город Цикладских островов с лабиринтом маленьких улочек и мерцающих белых мощеных тропинок. Город также известен своими песчаными пляжами, а также разнообразной и бурной ночной жизнью, о чем свидетельствует большое количество баров и ночных клубов.

9. *Пантеон на вершине Акрополя* – одна из самых знаменитых достопримечательностей Греции, а визит в Афины не будет полным без посещения храма. Строительство Пантеона началось в 447 году до н. э. взамен старого храма, который был разрушен персами, а закончилось в 432 году до н. э. За свою историю Пантеон успел побывать храмом, крепостью, церковью, мечетью и даже пороховым складом.

10. *Санторини* — вулканический остров группы Цикладских островов. Он знаменит своими драматическими видами, великолепными закатами, выбеленными домами и собственным действующим вулканом. Фира, столица Санторини, – это смешение венецианской и цикладской архитектур. Улицы здесь изобилуют магазинами, тавернами, отелями и кафе. И все это на высоте 400 метров.

Национальная кухня



Географическое положение страны определило главное направление местной кухни – это рыба и морепродукты. Сочные кальмары, обжаренные в муке и оливковом масле, особенно почитаемы в Греции. Изумительны на вкус свежевыловленные мидии, приготовленные в томатном соусе. Мясо осьминога, приготовленное на углях, с пряными травами, прекрасно дополняет бокал белого вина.

Самые популярные блюда:

- «каламарья йемиста ме тири» – кальмары, начиненные сыром и запеченные на углях;
- «гаридес схарас» – креветки, запеченные на гриле;
- «мидья ахниста» – мидии, приготовленные на пару;
- «макаронада ме астако» (спагетти с лангустом) – самое коронное блюдо.
- В рыбные таверны, которые называются «псаротаверны», рыбаки ежедневно доставляют свой улов. Здесь каждый найдет для себя блюдо по вкусу. Подают жареную рыбу, фаршированную, запеченную, тушеную, вяленую, копченую, маринованную, соленую…
- Порадует, национальная кухня Греции, поклонников мясных блюд. Для приготовления используют баранину, свинину, говядину, птицу. Вот только малая часть блюд, которые стоит отведать гостям этой страны:
- «бризолес» – мясо с косточкой, приготовленное на гриле;
- «сувлаки» – маленькие шашлычки;
- «кондосувли» – шашлык с крупными кусками мяса;
- «паидакья» – бараньи ребрышки на гриле;

● «гирос» – шаурма по-гречески;

● «кокореци» – завернутые в кишки потроха ягненка и запеченные на решетке;

● «бифтеки» – котлеты из рубленого мяса;

● «луканика хорьятика» – домашние колбаски;

● «клефтико» – мясо с овощами в глиняных горшочках;

● «кунели» – тушеное мясо кролика;

● «кокорас красатос» – петух, тушеный в белом вине.

И, конечно же, самое знаменитое блюдо – «мусакас» (мясной фарш, картофель и баклажаны, уложенные слоями, под соусом «бешамель»).

Во многие блюда добавляют смеси из трав, пряности и специи (корицу, базилик, белый перец, мускатный орех). Стоит упомянуть знаменитый «греческий салат», в Греции он называется «деревенский салат» и заметно отличается по вкусу от того, который подают в наших кафе и ресторанах. Также стоит попробовать:

● «кефтедес» – овощные котлетки из баклажан, помидоров, грибов, кабачков и бараньего гороха;

● «мелидзанес тиганитес» – жареные баклажаны;

● «флоринис пситес» – запеченный сладкий перец с оливковым маслом и виноградным уксусом;

● «мелидзана псити» – запеченные баклажаны с сыром и помидорами;

● «манитарья схарас» – грибы, приготовленные на гриле.

● Невозможно представить кухню Греции без знаменитого сыра – «Фета». Делают его из овечьего молока и хранят в специальных деревянных бочках. Есть и другие, не менее популярные, сорта сыра:

● «тулумотири» – самый древний в Греции сорт сыра;

● «кефалотири» – твердый сорт сыра из козьего молока;

● «манури» – белый сыр с очень оригинальным вкусом.

● Стоит отведать некоторые сырные блюда:

● «бугаца» – пирог с сырной начинкой;

● «саганаки» – сыр, запеченный в кляре;

● «тирокрокетес» – сырные крокеты;

● «питес» – пирожки с овощной начинкой и сыром фета.

● Из безалкогольных напитков греки предпочитают кофе. Есть вариант холодного кофе – «фраппе», в который добавляют лед и подают в жаркое время года.

● Греция – родина бога виноделия Диониса, поэтому попробовать местные вина просто обязательно. Самые популярные:

- «Рецина» – легкое вино с привкусом сосновой смолы;
- «Мосхато» – сладкое мускатное вино с острова Самос;
- «Немея» и «Рапсани» – сухие красные вина;
- «Робола» – белое вино с незабываемым ароматом.
- Из более крепких напитков:
- «Узо» – греческая анисовая водка, разбавленная водой;
- «Раки» – виноградная водка с терпким вкусом;
- «Метакса» – греческий коньяк(бренди).

10 интересных фактов о Греции

1. Древние греки были первыми, кто сделал математику теоретической дисциплиной. Работы Пифагора, Евклида и Архимеда лежат в основе современных учебников алгебры.

2. Семейные и дружеские посиделки в Греции всегда сопровождаются дискуссиями. Тяга к спорам заложена у жителей полуострова еще со времен Сократа, который утверждал, что в спорах рождается истина.

3. На острове Родос находится знаменитая долина бабочек, куда летом слетается много их видов. Вода в местных водоемах настолько чистая, что на дне можно увидеть крабов.

4. Тысячи птиц останавливаются на заболоченных территориях Греции во время перелета. Свою зиму здесь проводят целых 100 000 птиц из северной Европы и Азии.

5. Выражение «взять быка за рога» происходит из греческого мифа о Геракле, в котором он спасает Крит от взбесившегося быка, схватив его за рога.

6. Греческие корабли составляют 70 % торговых судов Евросоюза. Согласно греческим законам, 75 % членов команды корабля должны быть греками.

7. Постоянно населенные в течение 7000 лет Афины – один из старейших городов в Европе. Это также родина демократии, западной философии, Олимпийских игр, политической науки, западной литературы, историографии, важнейших математических законов и Западной теории трагедий и комедий.

8. Греции принадлежит более 2000 островов, примерно 170 из которых заселены. Самый большой греческий остров – Крит (3189 кв. миль – 8260 кв. км).

9. Третья по производству оливок страна – Греция – выращивает оливковые деревья с древних времен. Некоторые оливковые деревья, посаженные в тринадцатом веке, все еще плодоносят.

10. Около 7 % мрамора, производимого в мире, добывается в Греции.

Шафран

Пряность и пищевой краситель оранжевого цвета, получаемый из высушенных рылец цветков шафрана посевного (Crocus sativus).

С давних пор считается одной из самых дорогостоящих пряностей, что объясняется трудоемкостью производства: один цветок дает всего лишь три рыльца, а для получения килограмма пряности требуется 200 тысяч цветков. До 90 % мирового урожая шафрана собирают в Иране.

Предположительно родиной его является полуостров Балканы. В настоящее время растение распространено в Центральной Европе, Средиземноморье, Центральной и Малой Азии, на территории стран Ближнего Востока.

Шафран, или, как его еще называют, крокус, культивируется в Индии, Греции, Франции, Италии, Турции, Пакистане, Китае, США. Но самые большие плантации находятся в Испании, которая является самым крупным поставщиком этой пряности.

Существует несколько видов крокуса. Самым ценным и дорогим считается кашмирский, культивируемый в Индии. Он имеет темно-красный окрас и обладает очень насыщенным вкусом. За ним следует испанский крокус, который имеет две разновидности – Купе и Супериор. Первый ценится дороже, т. к. собираются только верхние части рыльца цветка, имеющие более

темную окраску и выраженный вкус. Третье почетное место принадлежит иранскому шафрану. Он более популярен, т. к. считается самым недорогим.

Выращивание и сбор шафрана – занятие довольно трудоемкое. Собирают его вручную во время цветения, на рассвете, пока полностью не встало солнце. Срывают цветки, а затем из них, также вручную, вырезают рыльца пестиков. Когда они высыхают, становятся похожими на тонкие ниточки. Непрерывное массовое цветение крокуса составляет около двух недель, каждый цветок цветет два-три дня и засыхает. Сбор производят в первый день цветения бутона. Чтобы получить килограмм пряности, нужно собрать около 150 000 цветков. С одного поля в один акр удается собрать не более четырех-пяти килограммов шафрана. Крокусы на одном месте растут три-четыре года, затем плантацию необходимо обновлять и высаживать новые луковицы.

Использование шафрана в кулинарии

Шафран – очень сильная пряность. Его запах сильный, дурманящий, а вкус – пряно-горьковатый. Для окрашивания трех литров воды достаточно двух рылец шафрана. Аромат специи раскрывается не сразу и не выветривается при продолжительной готовке. Лучше предварительно замочить ее в теплой воде или молоке или сделать спиртовую настойку, а потом уже добавлять раствор в блюдо. Аромат пряности развивается в течение 12–24 часов. Выпечка с шафраном на следующий день будет ароматнее. Можно подготовить шафран и другим способом. Сначала слегка поджарить рыльца на сухой сковороде, растереть их в порошок и залить теплым молоком на полчаса. Потом добавить это молоко в блюда из риса или выпечку. Можно порошок шафрана добавлять в блюдо и без замачивания. В любом случае порошка шафрана пойдет меньше, чем целых рылец.

Шафран – идеальная приправа для молочных блюд, выпечки, кремов и сладких подливок, мороженого и сливок, муссов и желе. Например, на порцию заварного крема для торта достаточно 7–10 рылец шафрана, чтобы крем приобрел исключительный аромат и золотистый цвет.

На Востоке шафран широко применяют для приготовления пловов, мясных и куриных блюд. Особенную нотку эта специя добавляет сладким пловам с миндалем, кешью и изюмом.

Приправляют шафраном рыбные блюда и блюда из морепродуктов, подкрашивают прозрачные бульоны и уху, соусы и супы в средиземноморской кухне, блюда из цветной капусты, помидоров, спаржи, сливочное масло и сыры, ароматизируют ликеры и безалкогольные напитки.

Шафран является прекрасной приправой к кофе и чаю, особенно с молоком. На чашку чая достаточно двух рылец пряности.

Аромат шафрана настолько своеобразен, что, как правило, он используется в блюдах самостоятельно, без примеси других пряностей, и не входит в состав пряных смесей специй. Но если очень хочется его с чем-то сочетать, то это может быть корица, базилик, тимьян, розмарин, киндза.

Шафран – очень сильная пряность и используется в минимальных количествах. Нормы закладки варьируются в зависимости от видов блюд и вкусовых пристрастий. Но в любом случае счет идет на маленькие щепотки или штучное количество рылец, но никак не на чайные ложки. Избыток специи может сделать блюдо горьким.

Шафран является замечательной добавкой к блюдам из рыбы, овощей, бобовых, а также к мучным изделиям.

Лучший шафран – из Испании, Кашмира, Ирана, Турции, Греции и Марокко. Веточки или порошок – обычно их настаивают в теплой воде перед использованием в ризотто и пилафах, в рыбных супах и гуляшах, для придания аромата и яркого желтого цвета, в индийских сладостях и корнуольских шафрановых булочках.

В кулинарии за счет неповторимого вкуса, аромата и окрашивающих свойств шафран называется «Царь специй». Он помогает перевариваться молоку и придает блюдам чудесный вкус и тонкий аромат. В химический состав шафрана входят каротины, воски, эфирное масло и другие вещества. При покупке пряности надо быть очень осторожным – есть много любителей заработать на поддельном шафране – или на пестиках дикого шафрана (крокуса), или на резаной, крашеной и слегка ароматизированной бумаге. Шафран должен быть нитевидным, длинным, пушистым и темно-шафрановым, а не оранжевым или бледным, коротким или состоящим из трех маленьких жилок. Чем дешевле шафран, тем меньше там шафрана.

Рецепт

Напиток их шафрана (1 порция)
Шафран 2–3 шт
Изюм 2–3 шт
Вода 100 грамм

1. Шафран и изюм поместить в 1/2 стакана холодной воды.
2. Оставить на ночь настояться – вода будет золотисто-оранжевого цвета.
3. Утром выпить натощак и приготовить следующую порцию (для вечернего приема).
4. Длительность курса – 2 мес. Оптимальное время года для приема – весна и лето.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 11,4 гр
Жиры 5,9 гр
Углеводы 61,5 гр
Калорийность: 310 кКал

Рыльца шафрана содержат 0,34 % эфирного масла, состоящего из терпеновых альдегидов, образующих шафранол, пинена, пинеола, синеола, тиамина, включают рибофлавин, флавониды, витамины, гликозиды, жирные масла, камедь, сахар, соли кальция и фосфора. Красящие свойства шафрана обусловлены наличием каротиноидов, в особенности гликозида кроцина, а также альфа– и бета-каротина, ликопина. Магний, железо, селен, марганец, медь, цинк, кальций, калий – и это еще не все. Витамины, наиболее важные для бесперебойной работы жизненно важных органов, тоже присутствуют: С, А, группы В.

Использование шафрана в медицине

Шафран улучшает пищеварение и аппетит, тонизирует организм, его используют для укрепления желудка, сердца, печени, органов дыхания и нервной системы, для очищения почек, как болеутоляющее, успокаивающее, противосудорожное, мочегонное, желчегонное и потогонное средство. Однако шафран нельзя применять во время беременности, так как он может спровоцировать выкидыш.

Шафран широко используется в фармацевтической промышленности, входит в состав около 300 лекарств восточной медицины. Издавна настоем шафрана лечили катаракту, и сейчас он входит в состав глазных капель.

Шафран питает все клетки организма, разглаживает кожу, улучшает цвет лица, память, работу ума, поднимает настроение.

В Аюрведе шафран очень широко применяется при перевозбуждении и нервных заболеваниях – он успокаивает, снимает судороги и спазмы, лечит истерию, нормализует число сердечных сокращений. Облегчает приступы судорожного кашля, способствует отхождению мокроты. Обладает мочегонным и потогонным действием. Настоем шафрана промывают глаза.

Растение обладает лекарственными свойствами, излечивающими более 100 болезней. Практически любая болезнь, независимо от того, начальная это стадия или последняя, шафраном излечивается на 85–87 %. Исследованиями это доказано неоднократно.

Целебные свойства шафрана включают в себя:

- лечение онкологических заболеваний (даже на поздних стадиях заболевания оказывает противоопухолевое действие и блокирует рост раковых клеток);
- очищение крови (обновляет и очищает кровь, а значит, укрепляет сердечно-сосудистую систему, питает все клетки организма);
- улучшение мозговой активности (рост тканей головного мозга, улучшение памяти);
- излечение неврозов;
- снятие головной боли и бессонницы;
- регулирование желудочно-кишечной функции;
- избавление от избытка желчи;
- очищение почек и мочевого пузыря (шафран с медом способствует дроблению камней в почках и мочевом пузыре);
- антиоксидантное действие (улучшение энергетического обмена, уничтожение вредных веществ);

- тонизирующее действие;
- восстановление зрения, лечение сетчатки глаза;
- улучшение эрекции;
- облегчение боли в критические дни;
- лечение ожогов и опухолей;
- избавление от аллергии;
- лечение алкогольной зависимости;
- ветрогонное и противоспазматическое действие;
- омолаживание всего организма;
- понижение уровня радиации в организме.

Предостережения

Большое количество специи может стать причиной очень сильного перенапряжения органов чувств, а также нервного напряжения. Если принять ее с вином, отмечается значительное усиление опьянения. Чрезмерное количество пряности вызывает сильнейшее отравление, которое может привести к смерти человека, так что будьте осторожны и употребляйте шафран рационально.

Использование шафрана в эзотерике

С древних времен данная пряность славилась и своей способностью избавлять от меланхолии, болевых ощущений, депрессивных состояний и все потому, что ей свойственно усиливать синтез серотонина, т. е. гормона радости. Из этого следует, что шафран является легким психотропным средством, которое не вызывает привыкания. Воздействуя на организм, данная приправа помогает удалить застои крови в сосудах, очистить лимфу, восстановить процесс пищеварения, укрепить респираторные органы и органы чувств, а также значительно улучшить работу почек и печени. С ее же помощью можно повысить потенцию, сохранить молодость кожи и улучшить цвет лица. В аптеках можно приобрести и специальные глазные капли, в состав которых входит крокус.

Содержится данное растение и в весьма разнообразных лекарственных настойках, которые наделены общеукрепляющим действием. Шафран наряду с молоком усиливает рост тканей головного мозга. Такое же сочетание компонентов улучшает память. На сегодняшний день ученым известно и о том, что данная специя является сильным антиоксидантом, которому свойственно уничтожать все вредные вещества, вырабатываемые в человеческом организме. Их уничтожение осуществляется каротиноидами, которых в специи предостаточно. Если необходимо избавиться от похмельного синдрома, уменьшить чувство голода или вылечить воспаление уха, тогда Вам также следует обратиться за помощью к этой специи. Эта же пряность способствует увеличению выделения секрета слизистыми оболочками респираторных путей. Ее принято считать сильнейшим стимулятором иммунной системы.

Использование шафрана в косметологии

Благодаря многочисленным полезным свойствам, шафран – эффективный компонент современных косметических средств. Кремы с содержанием крокуса творят истинные чудеса. Даже при не очень длительном применении такого препарата красоты заметен потрясающий, удивительный результат – лицо приобретает прекрасный цвет, погрешности и пятна исчезают, шрамы чудесным образом разглаживаются, проблемная кожа становится идеальной. Косметические средства с содержанием шафрана обладают ярко выраженным омолаживающим эффектом – они активно стимулируют внутриклеточные обменные процессы. Благодаря ранозаживляющим свойствам крокуса, кремы на его основе прекрасно защищают кожу, препятствуют возникновению воспалительных процессов, делают ее бархатистой и мягкой, как у ребенка. Использование крокуса позволяет эффективно увлажнить кожу, заметно повлиять на улучшение ее структуры, воспрепятствовать потере необходимой для клеток влаги. Особенно это ценно, когда речь идет о нежной коже вокруг глаз. Шафран входит в состав практически всего современного косметического арсенала: кремы, шампуни, гели, маски, бальзамы, соли и пенки для ванн, лосьоны, скрабы и многое другое. Ведущие косметические производители с мировым именем активно используют шафран при создании своих эксклюзивных препаратов.

Масло шафрана

Относится к категории редких масел, поэтому наносить на кожу чистое масло нельзя – его обязательно надо смешивать с базовыми маслами.

Для обогащения кремов, тоников, масок, шампуней используется 4–5 капель масла шафрана на 5 г основы.

Мало кто знает, что шафран – это знаменитый цветок крокус.

Шафрановое масло имеет следующее действие:

- Омолаживающее. Отлично стимулирует обменные процессы в клетках кожи, особенно в области вокруг глаз.
- Тонизирующее. Придает коже нежность и бархатистость.
- Увлажняющее. Способствует глубокому увлажнению и разглаживанию кожи.
- Противовоспалительное. Обладает активным действием против воспалений на коже, избавляя от гнойничков.
- Отбеливающее. Осветляет кожу лица, избавляя от следов воспалений и пигментных пятен.
- Укрепляющее. Укрепляет структуру волос и придает им слегка золотистый оттенок.

Ароматерапия эфирным маслом шафрана избавляет от истерии, депрессии и бессонницы, снимает головную боль и повышает тонус организма. Эфирное масло шафрана отлично фиксирует летучие ароматные компоненты парфюмерных композиций и вместе с тем обладает собственным неповторимым

богатым ароматом, поэтому его применяют в элитных парфюмах как базовую ноту ориентальных, цветочных, фужерных духов.

А теперь отправимся в путешествие на родину шафрана – в Иран…

Иран. Исламская республика

До 1935 года также Персия – государство в передней Азии.

Столица Ирана – Тегеран. На западе граничит с Ираком, на северо-западе – с Азербайджаном, Арменией, Турцией, непризнанной Нагорно-Карабахской Республикой, на севере – с Туркменистаном, на востоке – с Афганистаном и Пакистаном. С севера Иран омывается Каспийским морем, с юга – Персидским и Оманским заливами Индийского океана. Численность населения – 33 млн чел.

Государственное устройство

Основа государственности современного Ирана – Конституция 1979 года. Страна является исламской республикой. В 2013 году Иран остается одной из немногих реальных теократий в мире.

Глава государства – Высший руководитель. Именно он определяет общую политику страны. Рахбар – главнокомандующий вооруженными силами Ирана, он же руководитель военной разведки. В праве верховного главнокомандующего назначать чиновников на ключевые посты.

Вторым лицом в стране считается президент. Он же гарант конституции и глава исполнительной власти.

Законодательную власть в стране представляет Меджлис –

однопалатный парламент. Меджлис состоит из 290 членов, которые выбираются путем всенародного голосования на четырехлетний срок. Парламент разрабатывает государственные законопроекты, ратифицирует международные договоры и проводит расчет государственного бюджета. Все кандидаты на пост депутата в Меджлисе должны быть утверждены Советом стражей.

Согласно правилам, Совет стражей конституции состоит из 12 членов: 6 представителей назначаются Высшим руководителем, остальные 6 утверждаются в парламенте, после представления со стороны председателя Верховного суда. В Совете стражей утверждаются кандидаты на ключевые посты в государстве, в том числе и кандидаты в президенты, парламент и члены правительства. Главная обязанность Совета – проверка законопроектов на соответствие исламскому праву.

Совет целесообразности выполняет разрешение спорных вопросов, которые могут возникать между Меджлисом и Советом стражей.

В Совет экспертов входят 86 представителей исламского духовенства, а его заседания проводятся каждый год на протяжении недели. На заседаниях Совета экспертов выполняется утверждение Высшего руководителя, и Совет вправе сместить его с должности, в случае невыполнения им взятых на себя обязательств, в любое время.

Органы местного самоуправления действуют во всех городах и деревнях Ирана. Их выбор проходит путем демократического голосования один раз в четыре года.

Судебная система страны представлена Народным судом, чья юрисдикция заключена в ведении гражданских и уголовных дел, а также Революционным судом, решающим вопросы особых преступлений, в том числе совершенных против государства. Вердикт, вынесенный Революционным судом, безапелляционный. Также в Иране действует Особый духовный суд. Его решения также не подлежат обжалованию, он действует отдельно от общей судебной системы страны. Решения высшей инстанции в духовном суде принимает Рахбар.

Главная административная единица страны – останы, далее они делятся на шахрестаны и далее дробятся на бахши. В каждом остане существует выборный губернатор – остандар. Всего на территории Ирана выделяется 31 остан.

История

История развития государственности в Иране относится к

одной из самых древних на земле. На протяжении многих веков страна играла одну из главных ролей на Востоке.

Заселение территории страны начинается в глубокой древности. Иранские народы становятся одними из самых обширных уже к началу I тысячелетия до н. э. Первое большое государство на территории современного Ирана – Мидийское царство. Его основывают в начале VIII века до н. э.

В четвертом веке на территории Ирана образовывается крупная империя Ахеменидов, ее императором был Дарий Гистасп. Дарий отличался крайней жестокостью, навел в империи порядок и приступил к завоевательным походам. После этого территория его империи расширилась на востоке до Инда, а на западе – до Балкан. Именно на этот период приходится расцвет государства, позднее оно не было настолько сильным.

Наследники Дария I начинают нарушать принципы внутреннего государственного устройства, и империя Ахеменидов теряет свое могущество. Этим воспользовался македонский полководец Александр, легко завоевавший государство, выступив против персов. Империя Ахеменидов пала к 330 году до н. э.

Смерть Александра Македонского приводит к тому, что в 320 году до н. э. империя снова распадается на отдельные государства. Так, в 224 году Ардашир Папакан разбивает армию парфян Артабана IV. Именно сын правителя небольшого городка Хейр в Парсе, Ардашир Папакан, становится основателем огромной Персидской империи, или Ираншахра («Царства ариев»). Он же основывает новую династию Сасанидов.

Арабские набеги на Сасанидский Иран завершаются в 632 году. Самое сокрушительное поражение персидская армия терпит в 637 году в битве при Кадисии. Арабское завоевание Персии продолжается вплоть до 652 года, после она становится частью государства Халифата Омейядов. После арабы распространяют в Иране ислам, который в корне меняет культуру персов.

В 1220 году на северо-востоке страны, на тот момент входящей в Хорезмское царство, появляются войска Чингисхана. Вся территория была разорена, убита примерно половина населения.

Следующий этап централизации – приход к власти династии Сефевидов, они же завершают период монгольского господства. Самым известным царем был Аббас I, в его правление государство достигает расцвета. Он разгромил Османскую империю и расширил границы свой страны до Грузии и Армении, а на востоке – до Тигра и Инда.

В 1781 году власть переходит к династии Каджаров. Ее основатель – скопец Ага-Мохаммед-хан. Укрепив власть у себя в

стране, он совершает поход на Грузию, разрушает Тбилиси и уничтожает примерно 20 тысяч жителей.

После неудачных войн с Россией Персия лишается территории Армении и Азербайджана. В 1906 году происходит Конституционная революция, и Иран становится конституционной монархией. Летом 1918 года территория оккупируется британскими войсками.

Во Второй мировой войне шахиншах Пехлеви отказывает Советскому Союзу и Великобритании в размещении их войск на территории страны. После союзники вторгаются в страну и свергают шаха, устанавливая свой контроль над железными дорогами и нефтяными месторождениями. Суверенитет Ирана восстанавливается в 1942 году, к власти приходит сын правителя – Мохаммед.

В 1963 году в стране появляются предпосылки «Белой революции», связанной с переходом от монархического правления к исламской республике. Началом революции называют 1978 год, она была подавлена.

Страна получает статус республики 1 апреля 1979 года после проведения всенародного референдума. Новая конституция принимается 3 декабря.

Экономика

Иран остается аграрно-индустриальной страной с достаточно развитой нефтепромышленностью. Доля ВВП в секторе услуг (2002 год) составляет 55 %, промышленности – 26 %, доля сельского хозяйства, рыболовства и лесного хозяйства – 19 %. Страна занимает 4 место в мире по объемам добычи нефти. Также территория богата такими полезными ископаемыми, как природный газ, каменный уголь, полиметаллические руды, хромиты, золото, сурьма, барит, мышьяк.

Основные отрасли промышленности – нефтепереработка, нефтехимия, химия, пищевая, текстильная автомобильная, черная и цветная металлургия и судостроение.

В наиболее засушливых районах сельское хозяйство ведется путем использования ирригационных систем. Иран богат зерновыми (пшеница, ячмень, рис), бобовыми, хлопчатником, сахарной свеклой, табаком и орехами.

Выращивают фисташки, миндаль, грецкий орех. Иран широко известен своими пряностями – шафран, тмин, хна. Также выращивают цитрусовые, камеденосные и лекарственные растения. Страна является лидером по производству фисташек, занимает 2 место в мире по объемам выращивания абрикосов, 3

место – по объемам производства мандаринов, изюма и грецких орехов.

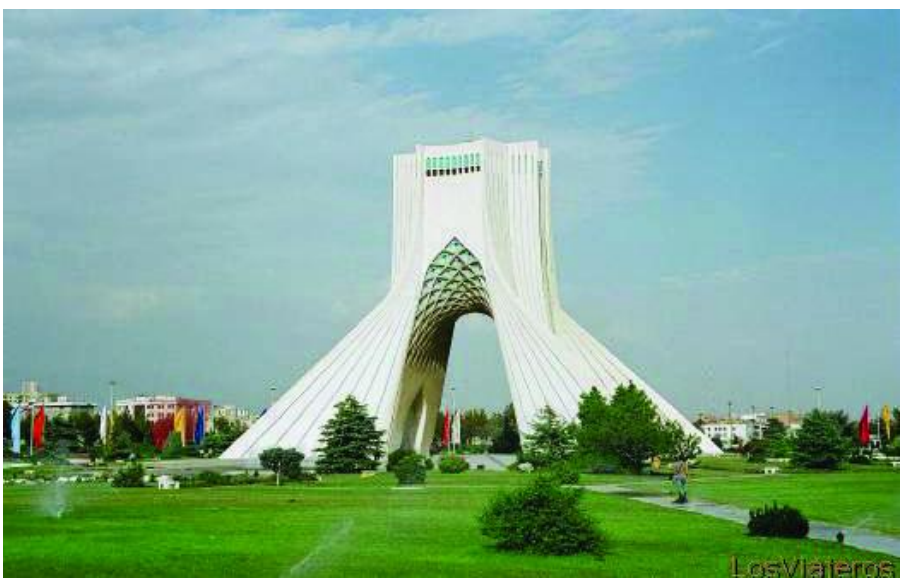
Засушливые территории используют для плодоводства, виноградарства, бахчеводства. Развито экстенсивное животноводство – выращивают овец, коз, крупный рогатый скот и верблюдов. Кормовое скотоводство появляется в южных и восточных районах. Жители также занимаются морским рыболовством, промышленный отлов осетровых в Каспии и производство черной икры – ведущие направления.

Кустарные производства: изготовление изделий из бронзы, стекла, резьба по дереву и миниатюрная живопись.

В 2001 году в Иране отдохнуло около 1402 тысяч иностранных туристов. Страна становится все привлекательней для путешественников, в том числе и благодаря развитию зон беспошлинной торговли.

Главные статьи экспорта: поставки нефти и нефтепродуктов, черная икра, фисташки, сталь, изюм, абрикосы и ковры.

Туризм



Иран с его природными условиями и историческими достопримечательностями входит в первую десятку стран мира, наиболее привлекательных для туристов.

Природные богатства Ирана создают условия для самых разнообразных видов отдыха – от походов и катания на лыжах в горах Эльбрус до пляжного отдыха на берегу Персидского залива и Каспийского моря. В течение ближайших пяти лет наиболее

быстрыми темпами будет развиваться туристическая инфраструктура на берегу Персидского залива, главным образом на острове Киш, где в настоящее время в год отдыхает более одного миллиона туристов, в основном иранцев.

До конца 1970-х Иран пользовался значительной популярностью среди туристов, но в связи с исламской революцией 1979 года и ирано-иракской войной поток туристов резко упал. С начала 2000-х, несмотря на международную напряженность, руководство страны проводит политику стимулирования туризма и развития туристической инфраструктуры.

Согласно данным Всемирной туристской организации, по объему доходов от туризма Иран в настоящее время занимает 68-е место в мире. По словам иранских официальных лиц, в 2004 году около 1659 тысяч иностранных туристов посетили Иран (хотя государственная статистика не выделяет отдельно туристов, бизнесменов и религиозных паломников), большинство – из азиатских стран, в том числе из республик Средней Азии, около 10 % – из Северной Америки и стран Европейского Союза (в частности, Германии, Италии, Болгарии, Франции, Бельгии). Самые популярные туристические направления – Исфахан, Мешхед и Шираз. Иран обладает большим потенциалом для привлечения туристов из мусульманских стран, а также Китая и Индии.

Инфраструктура туризма в Иране развивалась довольно быстро. По состоянию на 2010 год, в стадии строительства находилось порядка 400 отелей и 200 апартаментов по всей стране, около 66 % из них строились в Тегеране, Геляне, Мазендеране, Хорасан-Резави и Исфахане.

Большое внимание развитию туризма в Иране уделяет Организация культурного наследия, туризма и ремесел Ирана, которая несет ответственность за создание, развитие и функционирование туристических объектов в стране, ремонт и реконструкцию туристических объектов за счет прямых инвестиций или предоставления кредитов частному сектору, выдачу лицензий, контроль над созданием и деятельностью гостиниц, ресторанов, туристических агентств и их оценкой (рейтингование). Инвестиции в зонах свободной торговли Ирана освобождаются от налогов на срок до 20 лет.

В Иране развиваются такие направления туризма, как экотуризм, восстановление исторических сооружений, знакомство с народными промыслами и оздоровительный туризм. В 2012 году в страну приезжало порядка 30 000 человек на лечение.

В настоящее время до 1,8 % числа рабочих мест в Иране

создается в сфере туризма. Правительством страны принят документ «20-летнее видение туристической отрасли», который предусматривает инвестирование в этот сектор $ 32 млрд и достижение 20 миллионов туристов к 2025 году. В целях стимулирования внутренних и прямых иностранных инвестиций в этот сектор предусмотрено 50 %-е снижение налогов для ранее созданных туристических фирм, включая пятизвездочные отели.

Достопримечательности

1. *Монумент Азади* – это архитектурный символ Тегерана, построенный в 1971 году к дате 2500-летия Персидской империи.

Первоначально башня носила название «башни памяти царей». Неофициальное название башни – «Ворота в Тегеран», поскольку именно она встречает гостей города, прибывших в Тегеран через аэропорт Мехрабад.

Мраморный монумент высотой 45 метров с 8000 каменными блоками построен на деньги иранских промышленников. Спроектировал эту скульптуру Хоссейн Аманат. Рядом с памятником находится музей Азади.

Ночью башня подсвечивается, а также подсветка сопровождается музыкальными композициями. Кульминация данного шоу – цвет национального флага страны на башне.

2. *Персеполь* – это древнеперсидский город, возникший в VI–V вв. до н. э. Он являлся столицей огромной империи Ахеменидов.

Расположен в 900 км к югу от Тегерана. В Персеполе сохранились остатки дворцового комплекса, культовых сооружений и многое другое. В наше время руины Персеполя представляют собой огромный дворцовый комплекс на возвышенной платформе. В пяти километрах от него расположена царская гробница Накше-Рустам. Знамениты также скальные рельефы в Накше-Рустам и Накше-Раджаб.

В Персеполе сохранились руины многих сооружений древней эпохи, наиболее знаменит дворец Ападана с церемониальным залом и 72 колоннами.

3. *Дур-Унташ* – это древний город и храмовый комплекс, сохранившийся от государства Элам, расположен в провинции Хузестан нынешнего Ирана.

Комплекс знаменит своим зиккуратом, одним из немногочисленных за пределами Месопотамии.

Комплекс был сооружен около 1250 года до н. э. царем Элама Унташ-Напириша в честь великого бога Ишушинака. Первоначально город назывался Дур-Унташ (город Унташа).

Вокруг города были возведены три концентрических стены. Большой зиккурат во внутреннем городе был посвящен главному божеству, зиккурат был выстроен на месте большой ровной площади. В центре расположено 11 храмов малых божеств. Планировалось построить 22 храма, но строительство было остановлено после смерти царя. Во внешних частях города расположены королевский дворец и королевские погребальные дворцы.

Город существовал до ассирийского завоевания, его разрушил царь Ашурбанипал в 640 до н. э.

Зиккурат считается наиболее хорошо сохранившимся из всех зиккуратов в мире.

4. Центром комплекса является *Ападана Дария,* которая возвышена над террасой на высоту четыре метра. К ней ведут две парадные лестницы, до такой степени пологие, что по ним можно было проехать на колесницах. Важнейшей же ценностью этих лестниц и всей террасы Ападаны являются рельефы, высеченные на каменных плитах. По внешней стороне лестницы изображено торжественное шествие царской гвардии, а по внутренней – шествие слуг, несущих баранов, сосуды, бурдюки с вином. Такое же действие запечатлено и на рельефах самой Ападаны, где в шествие построены представители покоренных народов. У восточной двери Ападаны изображен восседающий на троне царь царей Дарий I, за ним стоит наследник престола Ксеркс.

Ападана являлась большим залом, окруженным вестибюлями. Крыша сооружения, возможно, была деревянной и поддерживалась 72 каменными колоннами, 13 из которых сохранились.

5. *Арг-е Бам.* Городская цитадель предположительно была основана более 2500 лет назад. Является одним из крупнейших глиняных возведений в мире. Площадью около 180 000 м^2, стены 6–7 м высотой и длиной около 1815 м. Наиболее крупный и древний образец персидской глинобитной крепости из самана. Эта крупнейшая в мире глинобитная постройка расположена на Великом шелковом пути в иранском городе Бам (провинция Керман).

Памятник состоит из архитектурных наслоений различных эпох, включая реставрационные действия послевоенного времени. Древнейший пласт Бамской цитадели составляет «Девичья крепость», строительство которой было начато в VII веке, вероятно, еще Сасанидами. Внутри крепости находится несколько мавзолеев XII века и 38 караульных башен, а также резиденция наместника Сефевидов и соборная мечеть XVIII века. Уникально старинное здание для получения и хранения льда. Золотой век Бама закончился в XII веке из-за нашествий тюркских кочевников, а затем и монголов. Начало возрождению Бамской цитадели положил Тамерлан. Залогом ее процветания служили подземные ирригационные каналы, древнейшие из которых были сооружены еще до нашей эры.

6. *Кандован* – это деревня в Иране, является туристической достопримечательностью. Деревня знаменита своими жилищами, вырубленными в скалах. Возраст некоторых из этих скальных жилищ насчитывает до 700 лет, при этом они до сих пор населены. Кандован с давнишних времен пользуется известностью, тут расположена масса отелей и ресторанов. В

Кандоване существуют минеральные источники.

7. *Площадь Имама в Исфахане.* Построенная еще в конце 16-го века, Площадь Имама в Исфахане и сегодня потрясает своими необычными размерами. Ее длина – 560 м, а ширина – 165 м. Активное строительство данного исторического комплекса началось с того момента, когда иранский шах Аббас Первый перенес свою столицу в Исфахан. Площадь с четырех сторон застроена различными памятниками архитектуры. С южной стороны она выходит на мечеть Имама. На западе расположен дворец Али-Капу. На восточной стороне возвышается мечеть шейха Лютфуллы. Северная часть площади упирается в крупный восточный базар.

8. *Дом-ледник в Язде.* Еще с древних времен перед людьми стоял вопрос хранения скоропортящихся продуктов. Особенно это касалось стран с теплым климатом. Своеобразным холодильником того времени и были так называемые дома-ледники, один из которых сохранился до наших дней в городе Язд. Пользуясь тем, что в Иране очень холодные ночи, древние персы рыли специальные каналы в тенистой местности, подальше от солнца. За ночь вода в этих каналах замерзала, а утром люди вырубали скопившийся там лед и отправляли в специальные помещения, которые и получили названия домов-ледников. Эти здания, обладавшие специальной формой и конструкцией, позволяли, несмотря на жаркий климат, довольно долго хранить продукты.

9. *Остров Киш* находится на северо-востоке Персидского

залива и пользуется немалой популярностью у жителей страны и туристов – на сегодняшний день он имеет статус самого посещаемого курорта в Иране. Несмотря на свои весьма скромные размеры (он занимает чуть более 90 кв. км), коралловый остров Киш манит путешественников спокойным морем и прекрасными песчаными пляжами, а дайверов – изумительной красоты кораллами, вокруг которых кипит цветастая морская жизнь.

10. *Тебризский базар* – один из самых старых рынков на Среднем Востоке и самый большой крытый рынок в мире, ни больше ни меньше. Он был внесен ЮНЕСКО в Список объектов Всемирного наследия в июле 2010 г. Это был первый подобный прецедент в мировой истории. Площадь Тебризского базара составляет более одного млн кв. м. Это даже не базар, а огромный архитектурный комплекс, в котором есть и мечети, и мастерские, и склады, и жилые помещения. Всего здесь насчитывается более 20 просторных галерей, 24 караван-сарая, почти 30 мечетей, пять бань и еще несколько рынков-анклавов, которые специализируются на каком-то одном виде товаров. Так, за коврами нужно идти на рынок Моззафарие, за украшениями – на Амир; еще есть отдельные продуктовые и платяные рынки и т. п.

Тебризский рынок возник благодаря Великому шелковому пути, который проходил через Тебриз. Неудивительно, что постепенно здесь слой за слоем прирастали торговые помещения, которые, в конце концов, вытянулись почти на 4 км. Пика своего расцвета базар достиг при Сефевидах, в 16-м веке. Впоследствии его значение несколько померкло, но и сегодня Тебризский базар

– главный не только в городе, но и в провинции.

Ходить по этому базару, естественно, можно очень долго. Поэтому имеет смысл изначально выбрать то, что вас интересует – в смысле ли покупок или в культурно-историческом. К примеру, отправиться к Пятничной мечети, наиболее знаменитой из всех рыночных. Это красивая арочная постройка с декоративным водоемом, отделанным мрамором, и фонтаном. Двор мечети способен вместить до пяти тысяч верующих.

Национальная кухня

Одна из древнейших в мире.

Основа многих блюд – рис, хлеб, мясо, свежие овощи, зелень и фрукты во всевозможных комбинациях. Характерной чертой является очень мелкая нарезка мяса и редкое его участие в трапезе в качестве основного продукта – чаще всего мясо идет в ход как ингредиент сложных блюд.

Особенно колоритны блюда из риса: рис с овощами и мясом в ореховом соусе «чело-хореш», плов «поло» или «чело», плов со свежей зеленью «поло-сабзи», кисло-сладкий рис с изюмом, миндалем и апельсинами «поло-чирин», плов с луком, чечевицей, изюмом (или финиками) и мясом «адас-поло», плов из мяса птицы «морг-поло», рис с жареным на углях мясом «чело-кабабас», мясные шарики с рисом «кофте», рис на пару с мясом ягненка «чело-кебаб», плов с курицей и вишней «албалу-поло», шашлык с рисом «чело-кебаб», плов с барбарисом, сахаром, мясом

птицы и шафраном «зерешк-поло» или просто отварной рис «кате» во множестве вариантов.

Мясные блюда – основа иранской кулинарии. Широко известны такие блюда, как мясной рулет «кофте гашт», большие тефтели из мяса, риса и трав «кофте-бereнджи» или тефтели из мяса, ореховой муки, шафрана и сахара «кофте-нокодчи», тушеная с баклажанами баранина «хореше-бадинжан», мясо с овощами «аб-гушт-е бадинжан», фаршированные баклажаны «долме-бадинжан», перец с начинкой из мяса и риса «долме-фелфель» или обычная долма в виноградном листе «долме-баргмо», особым образом приготовленное мясо «берьяни» из Исфахана, шашлык из бараньих кишок, жареное на вертеле мясо с луком, помидорами и зеленым перцем «кабаб-хосейни», мясо-барбекю «кабаб-барг», телячий язык с травами «забан», овечьи сердца с грибами, травами и сыром «дел», жареные мозги с травами «магж», жареные почки с травами и лаймовым соком «голве».

Заслуженным уважением пользуются здесь восхитительные блюда из цыпленка с рисом, яйцом, йогуртом и шафраном «танчин», «тосс-кабаб» с мясом, картофелем, морковью и луком, жареное мясо цыпленка с грецкими орехами, гранатовым соком и сахаром «хорешт-фесенжан» или с грибами и шафраном – «гарх-хорешт», разнообразные котлеты «котлет», биточки из мяса птицы с миндалем, яйцом, молоком и маслом «котлет-е-морг», жареный на решетке цыпленок с оливковым маслом, помидорами и шафраном «джуйе-кабаб», мясные шарики с рисом, черносливом и пряными травами «аш-е алу», фаршированные мясом помидоры «долме-годже-фаранджи» или картофель «долме-сиб-замини», жареная на решетке рыба с лаймовым соком, оливковым маслом, шафраном и травами «махи-кабаб» и плов с креветками, рисом, яйцом и карри «миего-поло».

Особенного внимания заслуживают местные супы – холодный суп на основе кефира с мятой, огурцами и изюмом «маст-о хиер», густой мясной бульон «абгашт», густой суп с рисом, травами, мясом, сахаром и соком лайма «аш-е аб-лему», очень густой суп с травами, рисом и мясом «аш-е шоле-галамкар», густой суп с пшеницей, шпинатом, горохом, бобами и чечевицей «аш-е гандом», суп с рисом, различными травами, мясом и гранатовой пастой “аш-е анар”, суп с рисом, травами, мясом и томатной пастой «аш-е гоже-фаранги», суп с репой, рисом, горохом, мясом и мятой «аш-е шалкам» и суп с макаронными изделиями, молочной сывороткой и травами «аш-е реште».

В Иране пекут превосходный по качеству хлеб, который всегда присутствует на столе в виде лепешек или булок, причем

только свежим. Многие рестораны даже вводят хлеб в свое меню отдельным пунктом, потому как сортов его великое множество, и каждый имеет свою особенность.

Овощи, травы и различные салаты присутствуют на столе постоянно. Стоит попробовать, например, жареный шпинат с йогуртом, луком, и чесноком «борани-эсфанаж», жареный шпинат с яйцами и луком «наргеси-эсфанаж», различные салаты – «ку-ку-е сабзи» с травами, яйцом и мукой, «сиб-замини» с картофелем, и яйцами, «лубия-сабз» со стручковой фасолью, яйцом и луком, «баденжан» с баклажанами, яйцом, луком и шафраном, «морж» с цыпленком, яйцом, луком, шафраном и лаймовым соком, «гол-калам» с цветной капустой, яйцом и шафраном, «пуре-е сиб-замини» с картофелем, молоком и маслом, «наз-хатун» с баклажанами, помидорами, гранатовым соком и соком винограда или «хавиар» из икры с луком, лаймовым соком, маслом и петрушкой. Даже привычный для нас салат-оливье готовят здесь с мясом птицы, яйцом, горохом, морковью, картофелем и лаймовым соком.

Иранские фисташки считаются самыми лучшими в мире, причем здесь их используют не только как пряность или просто орешки, но и солят особым образом, получая своеобразную закуску.

Десерты Ирана, при всей их схожести с традиционными для Востока сладостями, также обладают рядом уникальных черт. Они не столь сладки, как в других странах региона, но зато насыщены различными наполнителями и имеют очень сбалансированный вкус. Настоящими шедеврами кулинарного искусства считаются иранская «бахлава» с миндалем, кардамоном, желтками яиц и молоком, «яр-дар-бехешт» из рисовой муки, крахмала, розовой воды и фисташек, пончики с розовым сиропом «бамие», «шир-беренж», «халва» из обжаренной пшеничной муки, сахара, шафрана, розовой воды, фисташек и миндаля, «рагинак» с грецким орехом, фисташками, корицей и кардамоном, «зульбия», «ферени», «секанжебин», лимонный шербет «шарбат-лиму», апельсиновый шербет «шарбат-портагал», «шолен-зард» с шафраном, розовой водой, фисташками, миндалем и корицей, «нана-беренжи», «нан-гердуи», «нан-ноходчи», «горс-хоршид», «сохан-асали» с миндалем, медом, шафраном и фисташками, иранская нуга «газ», своеобразные конфеты из масла, шафрана, сахара и ростков пшеницы «сохан», «готаб» из яиц, йогурта, муки, миндаля и кардамона, вишневый джем с ванилью «мораба-е албалу», джем из айвы с лаймовым соком и кардамоном «мораба-е бе», яблочный джем с лаймовым соком «мораба-е сиб», а также ванильное мороженое «бастани-

акбар-машти» со сливками и розовой водой.

Национальным иранским напитком является чай, который пьют крепким, без молока и обжигающе горячим. Кроме того, любимы соки из свежих фруктов, молочные коктейли, домашний йогурт «маст» и напиток на его основе «дук», а также кефир, который потребляется не только как напиток, но и как ингредиент многих блюд.

Потребление алкоголя в Иране строго запрещено, поэтому даже слабоалкогольных напитков здесь практически не найти, исключение составляют лишь «пиво», которое таковым в общем-то не является (на самом деле это безалкогольный солодовый напиток), и вино для религиозных церемоний (немусульманам продается только по специальному разрешению).

10 интересных фактов об Иране

1. До 1935 года Иран именовался как Персия (Персия являлась самым сильным и населенным государством в истории до 19-го века). В переводе с персидского языка Иран означает «Земля Ариев».
2. Иран – самый крупный производитель фисташек в мире.
3. Иран – самый крупный производитель черной икры в мире. Страна контролирует 50 % рынка черной икры на Каспийском море.
4. Иран – самый крупный производитель шафрана в мире.
5. Иран – самый крупный производитель слив в мире.
6. Иран – самый крупный производитель бирюзы в мире.
7. Иран – самый крупный производитель барбариса в мире.
8. Иран – самый крупный производитель ковров ручной работы в мире.
9. Все банки в Иране работают только до часу дня, в остальное время только банкоматы. При этом валюту можно обменять только в одном банке (Sepah bank), остальные обменом валюты вообще не занимаются.
10. Иран – 10-я по счету космическая держава мира (имеет свой собственный спутник).

Горчица

Представляет собой однолетнее пряно-ароматическое растение, известное людям с давних пор. Относится к роду растений семейства Капустные (Brassicaceae). Имеется примерно сорок разновидностей, самыми известными из которых являются: черная горчица, белая горчица, сарептская.

Все эти виды обладают общими биологическими и морфологическими свойствами. Это травянистые однолетние растения с лировидными или цельными листьями. У них ветвистый прямостоячий стебель. Цветки желтые, расположены в цветочных кистях, отгиб лепестков обратно-овальный, ноготок меньше, чем отгиб. Завязь сидячая. Рыльце крупное, немного двухлопастное. Плод представляет собой стручок, открывающийся с помощью двух створок. Семена шаровидные, находятся в одном ряду. Внешне три самых популярных вида горчицы не слишком сильно различаются. Белая горчица обладает желтыми, более крупными семенами. У черной горчицы семена красно-бурые или черноватые, а также более мелкие.

Родиной горчицы считается Восточный Китай. Растение в диком состоянии произрастает в Египте и разных странах Азии.

Кроме того, ее можно найти в Средней Азии. Это растение возделывают в Голландии, Франции, Китае, Египте, Индии, Пакистане.

Горчицу выращивают в Западной Сибири, Казахстане, в различных областях России.

Использование горчицы в кулинарии

В современной кулинарии применение семена горчицы находят чаще всего при:

- готовке различных маринадов для формирования вкуса и придания определенного аромата;
- приготовлении соусов в молотом виде и в качестве основы;
- консервировании мяса и рыбы;
- консервировании овощей с целью создания лучших условий для длительного хранения.

Семя горчицы придает огурцам крепость и делает их хрустящими. Попробуйте также использовать их в приготовлении кабачковой икры на зиму.

Существует большое разнообразие сортов этого пряного растения. Благодаря этому приправы можно использовать в различных целях. Рассмотрим наиболее популярные разновидности, которые можно с успехом применять в домашних условиях. Ниже сможете найти описания наиболее востребованных видов семян горчицы.

Семена горчицы белой

Семена белой горчицы широко используют для приготовления горчичного масла, которое впоследствии используется как в пищевой, так и в химико-фармацевтической промышленности. Готовят порошок, применяемый в приготовлении различных блюд, маринадов, мяса и т. д. Можно добавлять в различные соленья и сдабривать копчености. Запаха семена не имеют, поэтому при приготовлении горчицы требуется добавление различных пряных специй.

Обладают они лечебными свойствами и используются при лечении гипертонии, заболеваний печени, желчного пузыря, сосудов, расстройствах пищеварения и т. п.

Семена горчицы черной

Семена черной горчицы применяются как в кулинарии, так и в медицине. В отличие от белой, они обладают характерным запахом и вкусом, напоминающим хрен. Довольно часто используются в пищевой промышленности при изготовлении столовой горчицы, рыбных, мясных, овощных консервов, для ароматизации различных блюд.

По своему химическому составу напоминают белую, также содержат большое количество эфирного масла, жирное масло, калийную соль и др. Используют их в фармацевтике для изготовления горчичного пластыря на основе порошка, получаемого из семян. Этот пластырь помогает при ревматизме в качестве обезболивающего средства.

Семена горчицы сарептской

Семена этого вида горчицы содержат самое большое количество жирного масла, по сравнению с другими сортами. Вкус масла из семян сарептской горчицы может поспорить по вкусовым качествам с подсолнечным. Химический состав также несколько богаче остальных собратьев, в него входит каротин, аскорбиновая кислота, соли кальция и железа.

Широко используются для изготовления горчичников, приготовления лечебных ванн, которые превосходно помогают при простудных заболеваниях (если нет высокой температуры). В кулинарии они используются для приготовления острой приправы, которая усиливает вкусовые качества многих блюд.

Из семян горчицы делают порошок, который необходим при изготовлении различных соусов, заправок и майонеза. Широко используется он и для наилучшей сохранности консерваций. Масло, получаемое из семян горчицы, имеющее хорошие вкусовые качества, также с успехом применяется в кулинарии, в хлебобулочной промышленности и т. д.

Рецепт

Горчица русская
Сухая горчица 250 грамм
Соль 10 грамм
Сахар 75 грамм
Уксус 50 грамм
Масло растительное 75 грамм
Кипяток 100 грамм

1. Порошок горчицы просеивают через сито и заваривают кипятком при тщательном перемешивании, чтобы получилось густое тесто. Затем тесто заливают кипятком и настаивают в течение 12–24 часов.
2. Налитый сверху горчицы кипяток сливают, а тесто тщательно перемешивают, добавляя соль, сахар, растительное масло и уксус.
3. Готовую горчицу выкладывают в керамическую посуду и хранят в прохладном месте.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 9,6 гр
Жиры 12,5 гр
Углеводы 5гр
Калорийность: 141 кКал

Семена горчицы содержат белок, калий, магний, железо, фосфор, цинк, натрий, витамины B1 и B2.

Использование горчицы в медицине

В народной медицине семена белой горчицы издавна используются как противоядие, при заболеваниях ЖКТ, раке желудка, заболеваниях органов дыхания.

Порошок или отвар семян горчицы принимают при злокачественных новообразованиях различной локализации. Готовить отвар следует так: 1 чайную ложку семян белой горчицы заливают стаканом кипятка и настаивают на водяной бане 30 мин, затем снимают и дают настояться 10 мин при комнатной температуре и сразу процеживают. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

В чистом виде порошок горчицы принимают за один раз не более 0,3–0,5 г (на кончике ножа) 3–4 раза в день, до еды.

Горчица широко используется в Индии. Согласно Аюрведе, рекомендуется использование и внутрь, и наружно. Применение горчицы облегчает мышечные и суставные боли, очищает легкие и бронхи от слизи при простудных заболеваниях, снимает воспаление гланд.

Официальная медицина Турции, Венесуэлы, Китая применяет горчицу при лечении многих заболеваний, таких как хронический бронхит, ОРЗ, пневмония, ревматизм, артрит подагрический, лихорадка, запоры, насморк, нервное возбуждение, истерия, неврит седалищного нерва.

Наша официальная медицина горчицу рекомендует значительно скромнее. Это горчичники при простудных заболеваниях и горячие ванны с порошком горчицы для ног при переохлаждении.

Добавляя семена горчицы в пищу, вы не только сделаете ее вкуснее, но и гораздо полезнее.

Использование горчицы в эзотерике

Человечеству знакомо это растение с давних времен не только как любимая острая приправа к блюдам, но и как растение, обладающее многими лечебными свойствами. Горчичное семя вошло даже в историю многих культур: в 1715 г. в Германии был основан Орден горчичного семени. Обычай немцев зашивать горчичное семя в фату невесте способствует, по преданию, прочным семейным узам и доминированию женщины-матери.

На Востоке горчица считалась сильным афродизиаком, а в Дании горчичное семя, рассыпанное по дому, способствует противостоянию злу и приносит в дом счастье. В США даже отмечают День горчицы в первое воскресенье августа.

Использование горчицы в косметологии

Горчица – настоящий кладезь витаминов молодости А и Е, С, D, витаминов группы В, солей кальция, железа, калия, фосфора, полиненасыщенных жирных кислот, бактерицидных, антиоксидантных веществ. Ее издревле применяли в народной медицине Греции, Рима, Индии, а восточные красавицы считали горчицу эликсиром вечной молодости. Это и неудивительно, ведь горчица ускоряет регенерацию клеток, замедляет процессы старения, имеет ранозаживляющий, противогрибковый, противовирусный эффект. Маски с горчицей улучшают приток крови, после них кожа лица и тела выглядит заметно свежее, начинает интенсивно дышать и обновляться. Благотворно влияет горчица и на состояние волос: систематические маски для волос с горчицей укрепят волосы, активизируют их рост.

Когда говорят о горчице, применяемой для ухода за кожей и волосами, имеется в виду исключительно горчичный порошок и масло из семян горчицы, а не готовая специя к блюдам.

При приготовлении масок с горчицей необходимо строго соблюдать пропорции всех компонентов и время нанесения, так как это в первую очередь сильнодействующее лекарственное растение.

Для активации полезных свойств горчицы и достижения кремообразной консистенции горчичный порошок разводят теплой водой, но не кипятком (при высоких температурах выделяются токсичные масла).

Перед тем как использовать маску, необходимо нанести ее на небольшой участок кожи. Горчица может вызвать аллергию. Если по истечении нескольких минут зуда и покраснений нет, можно смело брать себе на вооружение горчичные рецепты красоты.

Масло горчицы

Еще в VIII веке горчичное масло, вырабатываемое из семян лучших сортов горчицы, поставлялось из Англии к столу Екатерины II и являлось одним из любимых императорских деликатесов. Именно в связи с этим особым гурманским пристрастием императрицы вскоре (в конце 18-го – начале 19-го века) и началась в России более чем 250-летняя история культивирования сизой горчицы и промышленного производства из ее семян горчичного масла.

В 1765 году по указу Екатерины II на юге Саратовской губернии было основано поселение Сарепта – колония немецких переселенцев, приглашенных императрицей для интенсивного сельскохозяйственного освоения волжских степей. Одному из жителей этой немецкой колонии – Конраду Нейтцу – в результате многолетних селекционных экспериментов удалось вывести особый сорт сизой горчицы, отличающейся превосходными вкусовыми качествами.

Этот сорт, полученный впервые немецким врачом Нейтцем из поселения Сарепта, впоследствии и получил сохранившееся до наших времен название «сарептская горчица». А в 1801 году Конрад Нейтц впервые изготовил на ручной мельнице из семян «сарептской горчицы» пряную горчичную приправу и горчичное масло, оригинальный и неповторимый вкус которых уже в 1810 году по достоинству был оценен императором Александром.

Именно 1810 год, когда ручное производство горчичного масла было впервые технически усовершенствовано и поставлено на промышленную основу, традиционно принято считать началом истории промышленного производства горчичного масла в России. А сарептская горчица, успешно выращиваемая сегодня в России в основном для экспорта за рубеж, и по сей день считается во всем мире наилучшим для производства горчичного масла сортом.

Стоит отметить, что получаемое методом холодного прессования (при 40–50 градусах) горчичное масло не только полностью сохраняет в своем составе весь набор наиболее полезных для организма человека веществ, но и обладает, в отличие от других растительных масел, значительной стойкостью к окислению, обуславливающей длительный срок хранения этого растительного продукта (срок хранения горчичного масла может достигать 12 месяцев). В связи с медленным окислением горчичного масла его часто добавляют к другим растительным маслам для увеличения их срока годности.

А теперь отправимся во Францию, Бургундию, знаменитый город Дижон, где производится самая популярная марка дижонской горчицы – Maille, ее выпускают еще с 1747 года…

Франция. Бургундия – Дижон

Большая часть Франции расположена в Западной Европе, ее материковая часть на северо-востоке граничит с Бельгией, Люксембургом и Германией, на востоке – со Швейцарией, на юго-востоке – с Монако и Италией, на юго-западе – с Испанией и Андоррой. Францию омывают четыре водных пространства (Ла-Манш, Атлантический океан, Северное море и Средиземное море). На западе и севере территория страны омывается Антлантическим, на юге – Средиземным морем. Протяженность морских границ составляет 5500 километров. Франция является самой крупной по территории страной Западной Европы: она занимает почти одну пятую часть территории Европейского Союза, имеет обширные морские пространства (эксклюзивная экономическая зона простирается на территории в 11 млн кв. км).

Также в состав государства входят остров Корсика в Средиземном море и более двадцати заморских департаментов и зависимых территорий. Общая площадь страны составляет 547030 км^2. Численность населения – 66 млн чел.

Государственное устройство

Франция – унитарная республика. Действует конституция 1958 года (с изменениями). Глава государства – президент,

избираемый сроком на 5 лет всеобщим и прямым голосованием по мажоритарной системе (в 2 тура). Президент назначает премьер-министра и членов правительства, председательствует в Совете министров, является верховным главнокомандующим. Как правило, премьер-министр – лидер партии, одержавший победу на парламентских выборах (президент и премьер-министр могут принадлежать к разным партиям). Высший законодательный орган – парламент, состоит из двух палат: Национального собрания (555 депутатов от метрополии, 22 от заморских департаментов и территорий), избираемого сроком на 5 лет прямым всеобщим и тайным голосованием по мажоритарной системе в два тура, и Сената (321 сенатор, избираемый на 9 лет косвенным голосованием; коллегия выборщиков состоит из депутатов Национального собрания, генеральных и муниципальных советников). Каждый год состав Сената обновляется на одну треть. Правительство ответственно перед парламентом, ему может быть вынесен квотум недоверия со стороны Национального собрания (необходимо абсолютное большинство голосов всех депутатов).

Административное деление

Во Франции существует историко-экономическое деление на 22 региона: Аквитания, Бретань, Бургундия, Иль-де-Франс, Корсика, Лангедок-Руссильон, Лимузен, Лотарингия, Луара, Миди-Пиренеи, Нормандия Верхняя и Нижняя, Нор-Па-де-Кале, Овернь, Пикардия, Пуату-Шаранта, Прованс-Альпы-Лазурный берег, Рона-Альпы, Франш-Конте, Центральная Франция, Шампань-Арденны, Эльзас. Материковая часть Франции в административном отношении разделена на 94 департамента, к которым добавляются 2 департамента на острове Корсика, 6 заморских департаментов (Гваделупа, Мартиника и Гвиана в Америке, а также Реюньон у юго-восточного побережья Африки, Сен-Пьер и Микелон около юго-восточного побережья Ньюфаундленда) и 5 заморских территорий (Новая Каледония; Французская Полинезия, в состав которой входят острова Общества, Маркизские острова, архипелаг Туамоту, Французские южные и антарктические территории; острова Уоллис и Футуна, расположенные на экваторе, в юго-западной части Тихого океана между Фиджи и Самоа; Майотта – один из островов Коморской гряды у восточного побережья Африки). Благодаря этому Франция занимает третье место в мире после США и Великобритании по размерам заморских владений.

История

Территория Франции в доисторические времена

Первые жители на территории Франции появились немногим более миллиона лет тому назад. Найденные в Центральном массиве и на юге Франции грубо выполненные каменные орудия говорят о том, что люди, не знавшие огня, добывали себе пищу из фауны и флоры, которые резко отличались от нынешних. Начавшийся 2,4 миллиона лет назад Ледниковый период в Северном полушарии достиг своего апогея. Первые жители будущей Франции (Homo erectus, а затем Homo sapiens archaÏque) жили в суровых условиях тайги и степей с арктической фауной, а в периоды потепления – в лесах, где обитали медведи, олени, кабаны, косули и так называемые полорогие животные (быки, козлы, бараны, антилопы). Примерно в 10 000-х годах до н. э. потепление климата создало благоприятные условия для жизни Homo sapiens'а (современного человека). Люди, обитавшие небольшими группами, научились строить жилища и обрабатывать землю. Появились железные орудия и первые зачатки искусства.

От кельтов до римлян (1200 г. до н. э. – 379 г. н. э.)

Древняя Галлия, расположенная между Рейном, Средиземным морем, Альмами, Пиренеями и Атлантическим океаном, к моменту завоевания ее римлянами отличалась определенным единством: кельтские завоеватели, слившиеся с местным населением, передали ему свой язык и образ жизни. В то же время население Галлии было разделено на множество независимых племен, каждое из которых не только яростно защищало свою свободу, но и стремилось подчинить себе другие племена. Поэтому галлам так и не удалось достичь политического единства, необходимого для сопротивления римским завоевателям. Завоевание Галлии римлянами, которому предшествовала греческая колонизация южных территорий Франции (близ Марселя), происходило в два этапа: первый – основание в I веке до н. э. провинции Нарбоннез, второй – завоевательные походы Юлия Цезаря (между 58 и 50 гг. до н. э.). За следующие полтора века вся территория нынешней Франции постепенно перешла к римлянам. Последней областью, завоеванной римлянами в 57 г. до н. э., была Бретань. В этот же период латинский язык и римский образ жизни распространяются во всех социальных классах. Лишь искусство и религия сохранили остатки древней кельтской цивилизации.

Раннее Средневековье (451–1099 гг.)

В течение V века во Франции происходили сложные процессы. Римская империя, сохранявшая свое владычество на востоке страны, уже практически не присутствовала на западе. В стране обосновались германские народы – визиготы на юго-западе, бургунды в области Рейна, франки на севере. Начался новый исторический период – Средневековье. Франция в то время не была единой территорией. За исключением периода правления таких могучих королей, как Хлодвиг, страна была раздроблена на многочисленные мелкие королевства. Определенное единство было достигнуто при Карле Великом. Даже первые короли династии Капетингов были хозяевами лишь в собственных доменах. Целые регионы – например, Нормандия, уступленная викингам – выходили из-под королевской власти, даже если сеньор, управляющий регионом, формально признает власть своего сюзерена – короля. В начале Средних веков Франция представляла собой совокупность замкнутых на самих себе анклавов. Население, численность которого со времен римского владычества резко сократилась, живет в основном в сельской местности. Укрепленные замки и их домены в конце этого периода представляли собой настоящие центры власти – политической, военной и экономической.

Позднее Средневековье (XII–XV вв.)

Период, названный одним историком «осенью Средних веков», отличался противоречивостью. С одной стороны, в это время наблюдалось бурное развитие французской цивилизации – расцвет поэзии трубадуров, архитектуры и скульптуры (романский, а затем готический стили), первые шедевры живописи, замечательное искусство церковного витража и книжной миниатюры.

Большие успехи были достигнуты в экономической и социальной областях. В этот период произошел переход от индивидуального сельского хозяйства к системе обменов, когда сельскохозяйственные продукты продаются в городах, переживавших бурное развитие, а город поставляет селу промышленные изделия. Королевская власть укрепляется, совершенствуется государственное управление, в стране достигается все большее единство.

С другой стороны, позднее Средневековье отмечено серьезными кризисами. Одни кризисы были одновременно и религиозными, и культурными: борьба с альбигойцами на юге страны превратилась в борьбу двух цивилизаций. Другие кризисы касались демографии, иногда дело доходило и до войны. Так, в

XIV веке неоднократно вспыхивали эпидемии черной чумы; разразилась Столетняя война…

Ренессанс и Классицизм (XVI–XVII)

Безумные итальянские войны не принесли Франции никакой территориальной «добычи», но зато открыли ей совершенно другую культуру. На смену эпохе рыцарей приходит эпоха гуманистов. Франциск I был первым французским королем, осуществлявшим через свое правительство определенную культурную политику. Для создания королевского «имиджа» строятся замки в долине Луары, в области Иль-де-Франс и в Париже, собираются художественные коллекции, король поощряет музыкантов и поэтов. Впрочем, за этим милосердием королей скрывалась железная воля, которая ярко проявила себя во время религиозных войн либо в войнах с соседними странами, которые велись с целью закрепления международного могущества и авторитета Франции. Именно тогда страна была централизована, причем эта централизация сохранилась до наших времен. Правда, провинции все еще сохраняют за собой свои привилегии, а крупноземельные аристократы завидуют могуществу короля и даже время от времени оспаривают у него власть (Фронда). И все же монархическая власть становится все более жесткой на всей территории страны, даже если от имени этой власти выступают министры – Сюлли, Мазарини, Ришелье, Кольбер.

Эпоха Просвещения (1715–1789 гг.)

На смертном одре Людовик XIV советует своему правнуку не брать с него пример и не увлекаться войнами. Людовик XV проигнорировал этот совет. XVIII век, представляющийся нам периодом духовности и галантности, был еще и периодом крупных конфликтов, предшествовавших Революции: борьба за власть в Польше и Австрии, Семилетняя война… Это был мрачный период в истории, когда к экономическим невзгодам прибавились неблагоприятные климатические условия и эпидемии. Франция по уши в долгах, продовольствия производится недостаточно, много жизней унесли чума и оспа. Это были времена не только Просвещения, но и религиозного фанатизма. Чтобы забыть о реалиях жизни, художники обращаются к миру идеального, воспевая покой и буколику, красоту обнаженной натуры и галантные персонажи (Буше и Фрагонар). Таким же стремлением «убежать прочь» продиктованы и безумия периода Регентства. Нищета и несправедливость вызывают гнев философов (Вольтер), их утопические мечты об

идеальном устройстве мира (Руссо), попытку активно бороться с мракобесием и невежеством (Дидро).

Французская революция и империя Наполеона (1789–1815 гг.)

Начавшись со штурма Бастилии 14 июля 1789 года, Великая французская революция заменила монархию «милостью Божьей» республиканской системой, а старые феодальные кадры – институтами, основанными на принципах свободы и равенства, провозглашенными «Декларацией прав человека и гражданина». Но в результате растущих финансовых трудностей и внешней опасности, исходившей от коалиции европейских государств, революционное движение ужесточается: в 1793 году начинается Великий террор. После уничтожения экстремистов в 1794 году умеренно настроенные политики тщетно пытаются в период Директории стабилизировать режим. Консульство, а вслед за ним Империя продемонстрировали блестящие успехи Наполеона как в создании новых общественных институтов, так и в военных походах, сделавших его хозяином Европы. В 1814 году наполеоновская Империя пала под сокрушительными ударами европейских стран, а после битвы при Ватерлоо «маленький капрал» был сослан на остров Св. Елены. Так в период с 1789 по 1815 год в горниле Истории ковались основы современной Франции.

Конституционная монархия (1815–1851 гг.)

Реставрация Бурбонов и Июльская монархия не означали возвращения старого режима: три сменивших друг друга короля – Людовик XVIII, Карл X и Луи-Филипп – управляют страной на основе конституционной монархии. Им приходится учитывать требования и аристократии, вернувшейся во Францию, и политических сил, сформировавшихся в период Революции и Империи. Но ультраправые реакционеры, слишком решительно уничтожавшие достижения последних десятилетий, спровоцировали падение режима Реставрации во время «Трех побед» (1830). С установлением Июльской монархии Франция превращается в более «буржуазное» королевство, просуществовавшее вплоть до революции 1848 года, в ходе которой была создана эфемерная Вторая республика. И хотя конституционный режим первой половины XIX века не отвечал противоречивым требованиям различных политических партий, этот период вошел в историю как период модернизации энокомики: мануфактуры, паровой двигатель, железная дорога, телеграф – все это способствовало экономическому подъему Франции и зарождению нового крупного капитала со всеми его

преимуществами и недостатками – сокращением сельского и ростом городского населения, а также формированием пролетариата – рабочих, которых нещадно эксплуатировали.

Вторая империя (1851–1870 гг.)

В 1851 году в результате государственного переворота Луи-Наполеон Бонапарт приходит к власти и провозглашает себя императором Наполеоном III, насаждая в стране диктаторский режим, чему способствовало ослабление оппозиции. Упрочению режима способствовали экономические успехи страны в этот период: развитие промышленности, потоки капиталов, управляемых новыми банками, новая градостроительная политика, главным достижением которой была реконструкция Парижа префектом Османном, появление первых универмагов, новые методы торговли и т. д. Франция, переживающая бурный подъем, озарена светом «имперского праздника», ее престиж растет в результате всемирных выставок, в моду входит «парижская жизнь». Во внешней политике Наполеон III сначала добивается побед (Крымская война, Италия), сменившихся неудачами (поход в Мексику), а в 1870 году Франция потерпела сокрушительное поражение в войне с Пруссией, которое привело к падению режима.

Начало третьей республики (1870–1918) гг.

После Седана и падения империи в стране провозглашена Третья республика. Но тут грянула гражданская война, а после событий Парижской коммуны последовали репрессии. Перед Францией стоял вопрос: вернуться ли к монархии, или республика сможет все же упрочиться? После принятия конституции 1875 года в стране окончательно утвердился республиканский строй. Власти добиваются больших успехов в области образования и в обеспечении гражданам основных свобод. Постепенно складывается государство, в котором основными ценностями являются светскость и демократия.

В это же время Франция завоевывает новые территории в Африке и Азии. Но республиканский строй остается слабым из-за нестабильности политических партий. К тому же он дискредитирован скандалами и сотрясен кризисами вроде того, что был вызван генералом Буланже. Общественное мнение расколото процессом Дрейфуса. Руководителей страны и ведущих политиков не оставила мысль о реванше за унижения 1870 года (когда французский король попал в плен к пруссакам). Вот почему после убийства в Сараево эрц-герцога австрийского в 1914 году Франция решительно вступает в начавшуюся мировую войну.

Она длится долгих пять лет, во время которых французские солдаты в окопах испытывают на собственной шкуре все последствия жуткого конфликта.

Между двумя мировыми войнами 1918–1939 гг.

Франция вышла победительницей из Первой мировой войны, однако понесла огромные потери: миллион убитых, сотни тысяч инвалидов, разрушенные города, миллионы гектаров заброшенной земли. Но эти потери были заслонены эйфорией триумфа: «безумные» 20-е годы заставляют забыть об экономических трудностях в стране и политической нестабильности, вызванной международным кризисом. Страх, порожденный победой большевиков в России, вызывает консервативную реакцию Национального блока, который после своего поражения был заменен в 1924 году Картелем левых сил. Республиканский строй сотрясают скандалы и манифестации, подобные той, которая произошла 6 февраля 1934 года. Чтобы противостоять экстремизму правых сил, левые партии решают объединиться. Национальный фронт, образовавшийся в условиях начинающегося мирового кризиса, побеждает на выборах 1936 года. Правительство, возглавляемое Леоном Блюмом, проводит радикальные социальные реформы, но в 1938 году союз левых сил распадается, в частности, из-за разногласий по поводу войны в Испании. Одновременно растет угроза со стороны мощных фашистских государств в Европе. И хотя внешняя политика Франции была нацелена на мир любой ценой, провокации гитлеровцев становятся все более целенаправленными. Вторая мировая война, которую правительство Даладье старалось избежать в Мюнхене, вспыхивает 3 сентября 1939 года.

Вторая мировая война 1939–1945 гг.

Если в 1914 году общественное мнение во Франции высказывалось за вступление страны в Первую мировую войну, то в 1939 году французы хотят любой ценой избежать конфликта. Но обуявшая Гитлера жажда власти привела к развязыванию военных действий. В мае 1940 года в результате германского вторжения французские войска разгромлены. Поражение Франции, закрепленное перемирием, приводит к падению Третьей республики. На смену ей приходит новый режим – Французское государство («правительство Виши»). Правительство, возглавленное маршалом Петеном, управляет южной половиной Франции, не оккупированной немцами, и проводит политику национального восстановления. После октября 1940 года Французское государство приступает к активному сотрудничеству

с нацистским режимом. Но даже эта политика, сопровождаемая драматичной «охотой за евреями», которых заключают в лагеря и передают силам СС для депортации, не обеспечивает Петену возможности руководить страной самостоятельно: 11 ноября 1942 года немецкие силы оккупируют и южную половину Франции. Генерал де Голль обращается из Лондона к французам с призывом продолжать борьбу с оккупантами. Формируется движение Сопротивления, которое сыграло ведущую роль в освобождении страны.

Четвертая республика (1946–1958 гг.)

По окончании войны в стране установилась атмосфера национального оптимизма. Вновь обретенные мир и свобода, демографический взрыв, не имевший прецедента в XX веке, экономический подъем после трудностей первых послевоенных лет… Но политический строй во Франции не определился окончательно. Возвращение к Третьей республике признано невозможным, поэтому была разработана новая конституция, с принятием которой началась Четвертая республика. Несмотря на это, генерал де Голль, выдающийся участник недавней войны, озабочен невозможностью управлять страной в рамках режима, который по-прежнему дает слишком много полномочий законодательной власти, а состав правительства отражает слишком переменчивые состояния политического большинства.

Не услышанный никем, де Голль уходит из политики. Но правительственная нестабильность доказывает его правоту. Одной из главных проблем, с которыми столкнулась Франция в этот период, была проблема колоний. Героическая роль, которую колонии сыграли во Второй мировой войне, вынуждает метрополию изменить статус французских территорий в Африке и на других континентах. Но сделанных уступок оказалось недостаточно, и французские власти не всегда умеют достичь договора, обеспечивающего мирное будущее. В результате Франция ведет драматичные войны в Индокитае и в Алжире.

Пятая республика 1958 – …

Рожденная в ходе всеобщего политического кризиса, в тени войны в Алжире и под знаком государственного переворота, Пятая республика проявила удивительную жизнеспособность. Обновленная конституция восстановила сильную и длительную президентскую власть, законность которой подчеркивает тот факт, что президент избирается путем всеобщего голосования (начиная с 1962 года). Генерал де Голль был президентом Франции с 1958 по 1969 год, руководя страной вместе со

стабильным правым большинством. Но послевоенное поколение французов, жившее в мирных и благополучных условиях, хочет жить в новом обществе, не довольствуясь материальным благополучием. Майские события 1968 года и последовавший через год уход де Голля в отставку имели длительные последствия для ментальности французов, которые отныне готовы признать необходимость перемен.

В 1981 году президентом выбран социалист Франсуа Миттеран. Этот выбор отвечал желанию мирных и глубоких реформ, ожидаемых, в частности, новым поколением, которое было слишком юным, чтобы участвовать в событиях 1968 года, и испытывало на себе последствия глубокого экономического кризиса. Приход к власти левых сил был воспринят некоторыми как знак грядущих перемен. Однако реальные перемены не были столь уж заметными. Франция 80-х, а затем 90-х годов привыкает жить в условиях жестокой экономии и постепенно приучается к «европейскому мышлению».

Экономика

Франция – высокоразвитая страна, ядерная и космическая держава. По общему объему экономики страна занимает второе место в Европейском союзе (после Германии) и стабильно входит в первую мировую десятку.

Как заявил президент Франции: наша цель – повысить конкурентоспособность бизнеса во Франции и запустить инновации в стратегически важных секторах экономики страны. Именно для этого была проведена консолидация инновационных кластеров, реформа университетского образования, приняты новые условия возмещения налогов при ведении НИОКР, а также отменены некоторые местные налоги.

В 2010 году Франция начала реализовывать Национальную инвестиционную программу. Бюджет программы в 35 миллиардов евро направлен на повышение качества высшего образования и подготовки специалистов, проведение научных исследований, развитие промышленности, среднего и малого бизнеса, цифровой экономики и технологий по сохранению окружающей среды.

Франция – одна из наиболее динамично развивающихся стран в области научных исследований. Высокая концентрация квалифицированных кадров, великолепные исследовательские институты в государственном секторе и обширные национальные инвестиции, а также модернизированные университетские программы дают стране решающие преимущества в этом отношении. Сильное государственно-частное партнерство в

области исследований. 71 инновационный кластер. Ключевые игроки госсектора: центры НИОКР и образовательные институты объединились с частными компаниями в кластеры для того, чтобы начать совместные инновационные проекты. В 2010-м официальной аккредитации были удостоены шесть кластеров «зеленых» технологий. Их специализация: менеджмент качества водообмена, геонаука, переработка отходов и внедрение экологичных технологий в производство.

Франция располагает мощной, разнообразной промышленной базой, в ее основе: крупнейшие в Европе фармацевтические, аэрокосмические, ядерные и сельскохозяйственные отрасли; вторая по величине в Европе химическая промышленность; третья в Европе отрасль ИКТ *(данные Минсельхоз Франции/ LEEM/ GIFAS/ INSEE/ EITO 2010 г.; CEA, 2009 г.)*.

Во Франции располагаются штаб-квартиры 3,1 миллиона компаний. Согласно данным Forbes, следующие французские компании входят в число 200 крупнейших фирм мира: BNP Paribas (11-е место), Total (19), GDF Suez (24), EDF Group (27), Axa Group (28), France Télécom (56), Groupe Sanofi Aventis (57), Crédit Agricole (73), Société Générale (103), Vinci Group (124), Vivendi (140), CNP Assurances (151), L'Oréal Group (152), Bouygues (178), Danone (182), Carrefour Group (192).

Туризм: Бургундия – Дижон

Бургундия – земля виноделов и великих французских рек – расположена в 265 километрах от Парижа. Регион занимает юго-восточную окраину Парижского бассейна, равнину в бассейне реки Соне и обрамляющие ее северо-восточные склоны Центрального массива (горы Кот-д`Ори Шароле, плато Морван) высотой до 900 м. На территории Бургундии протекают главные реки Франции: Сена с притоком Йонна, р. Арру и р. Сона с притоком Ду. Между собой реки связаны в систему каналов. Площадь региона небольшая, всего 31,6 тыс. км$^2$. В этом регионе расположены 5 департаментов: Кот-д`Ор, Йонна, Сона, Ньевр и Луара.

Население Бургундии – свыше полутора миллионов человек. Региональный центр – Дижон.

Большинство достопримечательностей расположено в городах Дижон, Бон, Оксер, Невер, Клюни, Отен, Макон.

Бургундия делится на «виноградную» и «лесную» части. Здесь вы найдете все необходимое для отдыха и туризма. Многовековые замки с винными погребами, живописные деревни среди виноградников вдали от городской суеты, дома, скрытые

виноградной лозой, средневековые монастыри аббатства, горы, покрытые дубовыми лесами, равнины, озера и старые уютные города. Бургундия – рай для гурманов, ценителей вина, истории искусства. Здесь вы проникнетесь атмосферой местности, в которой история неотделима от вкусного стола и хорошего вина.

Винодельческая часть Бургундии разделена на 5 регионов: Шабли, Кот Шалонез, Кот д'Ор, Божоле и Маконе. Среди наиболее известных белых и красных вин – Chablis, Cote de Nuits, Cote de Beaune, Coteaux de l'Auxerrois, Cote Chalonnaise.

Посещая Бургундию, отведайте местную кухню: виноградные улитки с чесночным маслом, кок-о-вэн (coqauvin) – петух тушеный в вине и беф-бургиньон (boeuf bourguignon). Но главной изюминкой считается горчица, которую добавляют во многие блюда.

Дижон, стоящий на реке Уш, региональная столица Бургундии – красивейший город во Франции. Тихий, небольшой и своеобразный. Бывшие правители Дижона смогли сделать из него «жемчужину, поющую в раковине полей и холмов». Но в первую очередь Дижон – город искусства и скульптуры, город чудесной архитектуры, дышащий историей.

Простирающаяся с севера на юг Бургундия богата сокровищами, которые необходимо обнаружить и посетить. Исторические и религиозные места на неповторимом естественном ландшафте и замки в больших городах представляют уникальную архитектуру среди зеленеющей природы. Бургундское приключение, которое надо провести с семьей или с друзьями.

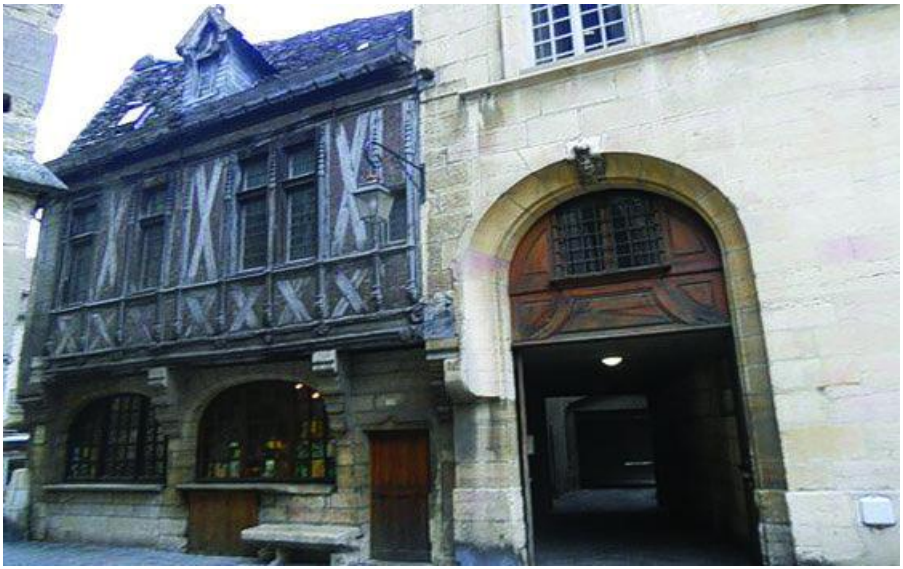
Достопримечательности

1. *Дом купца Мильера,* построенный самим Гийомом Мильером в 1483 году, отлично сохранил свой первозданный вид – лавка средневекового вида располагается на первом этаже, а апартаменты хозяина – на втором.

Фахверковый дом построен в готическом стиле и является историческим памятником города.

Доски, сколоченные между собой крест-накрест, украшают сейчас фасад здания, в чем можно видеть не только строительный элемент, но и символ Бургундии – Андреевский крест.

Рядом с домом можно найти очень уютный одноименный ресторан и небольшой магазин.



Во Франции купеческий домик стал известен благодаря тому, что здесь снималась часть сцен фильма «Сирано де Бержерак», в котором роль поэта сыграл знаменитый Жерар Депардье.

10 Rue de la Chouette, 21000 Dijon, Франция

2. *Площадь Свободы* находится в самом центре города. Здесь расположен знаменитый дворец герцогов Бургундских, с именами которых связан расцвет политической и культурной жизни региона. Прекрасное здание, классический фасад которого скрывает более ранние постройки, замыкает площадь в полукольцо. Сегодня часть дворца занимает городская ратуша, другая отдана музею изобразительных искусств. Любители живописи будут приятно удивлены богатством и разнообразием представленной в нем коллекции. Картины Тициана, Рубенса, Мане, Моне, собрание «малых» голландцев – редкий музей может похвастать такими именами.

Рядом с площадью Свободы расположен Оперный театр Дижона – одна из самых значительных европейских сцен, зал которого вмещает более трех тысяч зрителей. Вокруг площади расположены самые дорогие рестораны и кафе Дижона. Блюда, подаваемые в них, порадуют вкус любого гурмана.

На самой площади с недавнего времени бьют фонтаны: струи воды вырываются прямо из-под земли, образуя невысокую водяную стену. Ночью они подсвечиваются разноцветными огнями.

Place de la Lib ration 21000 Dijon, Франция

3. *Епископский дворец в Сансе* – Дворец архиепископа, находящийся на Площади Республики в городе Санс, сейчас

работает как музей, в котором выставлены произведения искусства и некоторые предметы, найденные на раскопках. Основное крыло дворца построено в 1767 году в классическом стиле, крыло Генриха II построено в XVI веке, Синодальный дворец построен в XIII веке.

Во время Французской Революции здание отошло в ведение города, здесь был размещен Музей Изобразительных Искусств. Для музея сюда свозили произведения искусства, изъятые в домах эмигрировавших граждан, у аббатств, церквей, монастырей, а также мебель из замков. Музей приобретает картины, а также получает известные полотна от государства. Сейчас в нем выставлены работы Лоренцо Венециано, Рембрандта, Корнеля, Натье, Хьюберта Робера. Здесь есть скульптуры Бари, Бурделя, Давида Д'Анье, работы импрессионистов Моне, Дега, примитивистов, художников XX века. Постоянная коллекция состоит из церковных предметов и икон.

135 Rue des D port s et de la r sistance 89100 Sens – France

4. *Собор Богоматери в Дижоне* представляет собой шедевр готической архитектуры 18-го века и находится в самом центре города.

Высота трехэтажного собора составляет более 28 метров, ширина – 19 метров. Три большие арки служат входом в собор, а над арками выстроены два ряда колонн.

Пятьдесят одна горгулья украшает западный фасад собора, однако фигуры не носят никакой функциональной нагрузки и являются лишь декоративным украшением здания. Красивые

большие часы находятся на южной башне западного фасада, здесь каждую четверть часа можно слышать звук колокольчика, отмеряющего время.

Предполагается, что строительство собора велось примерно в период с 1220 по 1240 год.

В соборе находится статуя Богоматери Доброй Надежды, известная в прежние времена как Черная Мадонна.

1 Rue de la Chouette, 21000 Dijon, Франция 20 м С

5. *Музей бургундских вин в Боне* был основан Андре Лагранжем и Жоржем Анри Ривьером, создателем Музея Человека и Музея Искусств и Народных Традиций. Он появился в 1946 году в старом здании отеля Hotel Des Ducs в Бургундском городе Бон, историческом памятнике с 1924 года. С 1988 года на первом этаже открыта экспозиция, представляющая «естественные условия» изготовления вина. Благодаря этой экспозиции, можно узнать отличия бургундских вин от других французских, а также влияние геологических и экологических факторов на вкус вина.

Основная экспозиция музея представляет историю выращивания виноградной лозы и производства вина от древнейших времен до настоящего времени. В коллекции музея имеются приспособления, используемые в виноделии, а также посуда, прессы, бочки. В зале, представляющем историю бутылок и посуды для вина, хранится старейшая в мире неповрежденная бутылка 1657 года. Последний зал «Salle des Ambassadeurs» украшен коллекцией гобеленов. В музее работает библиотека.

Rue d'Enfer, 21200 Beaune, France

6. *Собор Св. Лазаря в Отене.* Праведный Лазарь из Вивфании, согласно Евангелию, был воскрешен из мертвых Иисусом Христом, после чего он стал последователем своего спасителя и проповедником. Существует Церковь Святого Лазаря в Ларнаке, в которой, по преданию, был захоронен Лазарь. Однако по католической традиции считается, что Лазарь проповедовал не на Кипре, а на территории современной Франции, а тогда – Галлии. И именно в городе Отене он нашел свой последний приют.

Для сохранения мощей Святого Лазаря был построен Кафедральный собор в Отене на месте старой церкви, уже не вмещавшей всех желающих приложиться к святым мощам. Строительство собора началось в начале XII века. С 1195 года он стал единственным кафедральным собором Отена. Во время Французской революции мощи были осквернены, однако верующим удалось сохранить их часть.

Внешний облик храма – это смешение романского стиля и готики. Так получилось, что собор был воздвигнут еще до периода готики в архитектуре, однако он несколько раз

перестраивался. Внутри его украшают скульптурные изображения, барельефы, горельеф со сценой «Страшного суда».

Place du Terreau, 71400 Autun, France

7. *Деревня Семюр ан Оксеруа в Бургундии* – это поселение небольшой коммуны в Кот-Д'Оре, на западе Бургундии. Центральная часть деревни представляет собой прекрасно сохранившийся средневековый город. По легенде, люди здесь жили еще в древние времена, что подтверждается археологическими находками, датируемыми временем неолита, а основал город сам Геракл.

Здесь стоит замок с оборонительными стенами, готический собор XIII века, крепостные валы, старинные башни, каменные дома, акведук. В центре находится библиотека, в которой хранится богатейшая коллекция средневековых документов, книг и манускриптов. Для туристов открыт замок Бурбили, в котором выставлены предметы интерьера, украшавшие замок в XIX в. По предварительной записи можно прийти в «Замок тысячи окон» Лантили, построенный в начале XVIII века на основании старинной крепости.

21140 Semur-en-Auxois, France

8. *Аббатство Клюни* было чрезвычайно могущественным, аббатами чаще всего становились люди, приближенные к королю или к Папе Римскому. В его стенах обучались 12 кардиналов и четверо пап. Базилика Клюни III около трех веков была самой высокой в Европе, вплоть до постройки Собора Святого Петра в Риме.

Территория аббатства достаточно большая. Из всех построек на территории аббатства наиболее значимая – дворец Жана де Бурбона XV в.

9. *Бургундская винная дорога* между городами Дижон на севере и Макон (Macon) на юге и дальше на Лион фактически проходит параллельно автостраде А6 и шоссе № 74, что упрощает знакомство с виноделами и их продукцией. В этих краях существует даже маршрут по «лучшим участкам» (Route des Grands Crus).

Апелласьон Clos de Vougeot чуть южнее Дижона примечателен и своей историей, и оригинальным ландшафтом, и винами из винограда Pinot Noir. Еще в XII веке здешние монахи-цистерцианцы посадили первую виноградную лозу рядом со своей обителью, а к началу XIV века общая площадь виноградника уже достигла нынешних 50 гектаров. Они и были обнесены оградой, получилось «огороженное поле», по-французски – «clos».

Со временем это «поле» дробилось на все более мелкие участки, так что сейчас им владеют в общей сложности несколько

десятков хозяев, многие из них производят не более тысячи бутылок вина в год.

В приземистом местном замке XVI века общество региональных виноделов (Confrerie des Chevaliers du Tastevin), основанное в 1934 году, проводит свои традиционные дегустации и прочие тематические мероприятия.

Средневековый торговый город Бон (Beaune) считается неофициальной винной столицей Бургундии. Крупнейший в мире благотворительный винный аукцион в госпитале Бона (Hospices de Beaune) ежегодно проходит в третье воскресенье ноября в здании с оригинальным ковровым орнаментом на крыше. Этот госпиталь был построен еще в середине XV века и до середины прошлого столетия исправно принимал пациентов, а традиция ежегодных благотворительных аукционов возникла в 1859 году.

Одновременно с аукционом проходит и грандиозная дегустация вин нового урожая. Все эти мероприятия уже давно стали модными светскими событиями глобального масштаба, так что попасть на них не так-то просто. А летом над Боном летают воздушные шары – еще одно увлекательное мероприятие для любопытных туристов.

Городок Meursault, давший свое имя местным сухим белым винам с пряно-ореховыми ароматами, известен не только масштабными дегустациями, но и профильными культурными мероприятиями – здесь, например, могут устроить художественную выставку на винную тему.

В довольно большом городе Макон (со своим собственным Винным домом Maison Maconnaise des Vins) на юге Бургундии майская винная ярмарка шумит целых десять дней.

Жемчужиной Йонны по праву считается город Везле, где находится шедевр бургундско-романского стиля – базилика Магдалины, включенная в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Холм, на котором расположилась знаменитейшая во Франции церковь, имеет практически такую же громкую славу, что и чудотворный Лурд. Но Везле стоит посетить еще и из-за великолепного вида: базилика удивительно выигрышно смотрится на фоне холмов Морвана.

В маленький городок *Chablis* на речке *Serein* часто приезжают на экскурсии прямо из Парижа, это как раз половина пути до Дижона – всего около 180 км.

На некоторых городских улочках еще сохранились старинные дома с винными подвалами, построенные лет 700 назад, а вокруг в пределах 3–5 километров и расположены самые лучшие виноградники.

Традиционный винный праздник (Fete du Chablis) проходит

здесь в четвертое воскресенье ноября.

10. *Дижонская горчица* — один из главных символов Бургундии и самый продаваемый вид горчицы, хорошо известный по всему миру.

А самая популярная марка дижонской горчицы – Maille, ее выпускают еще с 1747 года. Поэтому, если вы большой поклонник горчицы, но пока нет возможности поехать на ее родину, в Дижон, а до Парижа все-таки добраться удалось, я очень рекомендую посетить бутик Maille, который находится в центре Парижа на площади Мадлен.

От выбора у вас там просто закружится голова!

Paris Place de la Madeleine 6, place de la Madeleine
Paris, 75 008
Dijon 32, rue de la Liberté Dijon, 21 000

Национальная кухня

В Бургундии всегда очень любили поесть. Например, из обыкновенной горчицы бургундцы сделали чудо. Горшочки с Moutarde de Dijon – дижонской горчицей – они отправляли в качестве официальных подарков к августейшим дворам: императорам Священной Римской империи и турецким владыкам Сияющей Порты, в Ватикан и Лондон. А те с благодарностью принимали, поскольку это не просто горчица. Ее делают на красном и белом вине, на хересе и мадере, на местной виноградной водке, добавляя эстрагон, базилик, тмин, орехи, лесные ягоды, ваниль, можжевельник, кориандр.

Еще более, чем горчица, с Бургундией ассоциируются виноградные улитки. Виноградные улитки – не привычные для всей остальной Франции «маленькие серые» (petit gris), а огромные «бургундские» (escargots de Bourgogne), в ресторанах их обычно предлагают запеченными с чесночным маслом. Хороши здесь и лягушачьи лапки.

Когда же в Бургундии начали есть улиток? Наверное, с тех пор, когда здесь начали растить виноград, т. е. по меньшей мере два с половиной тысячелетия назад. Чтобы в полной мере насладиться изысканным вкусом этого экзотического блюда, надо сначала заставить виноградных улиток недели три поголодать, затем аккуратно извлечь из раковины, приготовить в масляно-чесночно-травяной заправке, уложить обратно в раковины и разогреть…

Бургундия – это царство говядины, отсюда родом абсолютно белая мясная порода коров Charolais, быки этой породы достигают веса в 1200 кг. Одно из самых популярных блюд из

говядины называется pot-au-feu, буквально «горшок на огне». Когда-то котелок, в котором оно готовилось, действительно висел над открытым огнем часами, пока все ингредиенты не пропитывали друг друга, доходя до готовности.

Термин «потофе» вошел и в русский кулинарный лексикон. Еще один кулинарный шлягер региона – «говядина по-бургундски» (правильное французское название этого блюда – boeuf a la bourguignonne, хотя обычно во всех меню его пишут как boeuf bourguignon).

Собственно, любое блюдо с пометкой «a la bourguignonne» готовится именно с этим соусом (meurette) – грибы с луком и беконом на молодом красном вине.

Таким образом готовят телятину, птицу, рыбу (meurette de poisson), мозги и даже яйца (oeufs en meurette).

В этом же соусе готовится и знаменитый «петух в вине» (coq au vin). В красном вине здесь тушат бычьи хвосты, в белом – знаменитую курятину из города Бресс (poulet de Bresse).

Город Дижон знаменит сразу двумя гастрономическими достопримечательностями – горчицей (moutarde) и черносмородиновым ликером (creme de cassis).

Черная смородина стала бургундским шлягером в общем-то случайно: после катастрофической для французских виноградников эпидемии филлоксеры в XIX веке освободились площади, на которых надо было что-то выращивать. Сейчас эту ягоду используют и в кондитерском деле, и в винном.

Красивый и вкусный коктейль Kir Royal – это смесь creme de cassis с охлажденным шампанским или с игристым Cremant de Bourgogne.

Есть и вариант менее пафосный, он называется просто Kir – это смесь creme de cassis с обычным белым бургундским вином. Оба коктейля названы в честь бывшего мэра Дижона – Феликса Кира.

Классический бургундский сыр Epoisses (статус сырного апелласьона с 1991) отличается сильным пряным ароматом, не зря для его протирки в процессе созревания регулярно используют Marc de Bourgogne. Именно с ним готовят знаменитый сырный пирог с яблоками (tarte a l'Epoisses et aux pommes).

Широко известны также бургундские сыры Ami du Chambertin, Charolais, Montrachet.

Популярны и маленькие пышные булочки Gougeres из сырного теста (в этом случае используют обычно сыр Gruyere или Comte).

Среди бургундских десертов выделяется оригинальный имбирный хлеб pain d'epices, буквально «пряный хлеб»; его рецепт

в свое время привезли с Ближнего Востока крестоносцы. Бывает такой хлеб с цукатами (aux fruits glacees) и миндальными орехами (aux amandes).

Еще один бургундский специалитет, анисовое драже Anis de Flavigny, одновременно является и старейшим кондитерским изделием Франции. Эти маленькие округлые конфетки производят неподалеку от Дижона с XIII века.

Тимьян

Многолетний полукустарник из семейства губоцветных (Lamiaceae).

В высоту он достигает 20–40 см и заканчивается лежачими побегами. Стебли с цветками – прямостоячие или приподнимающиеся, покрыты волосками. Листья продолговато-эллиптической формы с короткими черешками усеяны железками с эфирным маслом. Соцветия головчатые, компактные. Чашечка узкоколокольчатая, волосистая. Венчик розовато-лиловый, двугубый. Нижняя губа цветка длиннее трубки, верхняя – широкояйцевидная, выемчатая.

Цветет тимьян с мая по конец августа, плоды созревают с июля по сентябрь. Плоды – небольшие эллипсоидальные орешки длиной до 6 мм. Размножается растение семенами и вегетативно. Его можно встретить по склонам и на обочинах дорог, на опушках и лесных солнечных полянах, среди каменных россыпей и на скалах.

Родина тимьяна обыкновенного – Испания и юг Франции, где он произрастает на сухих открытых склонах. У нас в диком виде не встречается. Лучшие районы для его возделывания – Молдова, юг Украины и Северный Кавказ.

Использование тимьяна в кулинарии

В кулинарии и пищевой промышленности растение используется в следующих целях:

- Для настаивания растительного масла (свежее растение) и приготовления смеси из сливочного масла (мелко порезанный свежий или сушеный тимьян). Такое ароматное масло используется для заправки салатов, приготовления различных бутербродов, закусок, блинов и других блюд.
- Надземная часть тимьяна, которую срезают до плодоношения, используется в приготовлении различных напитков. Также холодные и горячие напитки готовятся с листьями и молодыми побегами растения. В частности, в чай кладут тимьян лимонный, который хорошо подчеркивает вкус напитка.
- В пищевой промышленности тимьян применяется в качестве отдушки при изготовлении сыра, колбас, уксуса, безалкогольных напитков, консервов, ликеров.
- Для приготовления блюд из жареной и вареной рыбы. Рекомендуется использовать тимьян в сочетании с розмарином.
- Для приготовления мясных блюд, паштетов, блюд из домашней и дикой птицы.
- Одна из основных пряностей для пекарей. Тимьян добавляют в хлеб и некоторые другие виды выпечки (не сладкой).
- Для консервирования овощей: огурцов, капусты, помидоров. В средиземноморских странах с этой специей маринуют маслины.
- В овощных и грибных блюдах. Особенно хорошо вкус и аромат этого растения сочетаются с капустой и картофелем. Поскольку растение прекрасно подходит к овощам, специю очень ценят в вегетарианской кухне.
- Свежие листья добавляются в салаты.
- Свежее и сушеное растение используют в супах, борщах из мяса, овощей, рыбы, дичи.
- В соусах и маринадах.
- В блюдах из бобовых.

Тимьян входит в состав многих пряных смесей. В частности, это знаменитые «Прованские травы» и «Гарни».

Для раскрытия вкуса специи требуется длительная термическая обработка. Сушеную специю необходимо хранить в герметично закрытых емкостях.

Рецепт

Чай с чабрецом (тимьяном)
Чай черный 1 чайная ложка
Чабрец 15 грамм
Кипяток 100 грамм

1. Смешать чай с чабрецом, немного измельчив, и выложить в заварочное ситечко.
2. По желанию в ситечко можно добавить пару плодов шиповника.
3. Залить кипятком и накрыть крышкой. Настаивать 5–7 минут.
4. По желанию добавить сахар и перемешать.

Чай окажет положительное воздействие на организм человека в период простуды или гриппа. Также окажет помощь при плохом пищеварении или вздутии кишечника. Не следует пить чай с чабрецом часто, потому что имеются серьезные противопоказания, в числе которых снижение функции щитовидной железы.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 5,56 гр
Жиры 1,68 гр
Углеводы 24,45 гр
Калорийность: 101 кКал

Трава растения содержит до 0,6 % эфирного масла, основным компонентом которого является тимол (до 42 %). Кроме того, эфирное масло содержит карвакрол, n-цимол, а-терпинеол, борнеол. В траве также обнаружены дубильные вещества, горечи, камедь, тритерпеновые соединения – урсоловая и олеаноловая кислоты, флавоноиды, большое количество минеральных солей.

В надземной части содержатся: зола – 10,64 %; макроэлементы (мг/г): К – 26,10, Ca – 12,20, Mn – 3,90, Fe – 0,95; микроэлементы (КБН): Mg – 0,31, Cu – 0,48, Co – 0,12, Mo – 64,00, Cr – 0,10, Al – 0,66, Ba – 0,58, V – 0,35, Se – 7,10, Ni – 0,20, Sr – 0,36, Pb – 0,13, B – 108,40 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Ag, Au, I, Br. Концентрирует Fe, Mo, Se, B.

Использование тимьяна (чабреца) в медицине

Трава чабрец применение находит как в народной медицине, так и в традиционной. Лечебные свойства определяются ее химическим составом. В первую очередь это эфирное масло, в котором преобладают тимол и карвакрол, угнетающие кокковую патогенную флору и действующие бактериостатически на грамотрицательные микроорганизмы. Также трава содержит олеаноловую, хлорогеновую, кофейную и урсоловую кислоты, горечи, дубильные вещества, минеральные соли, терпеновые соединения.

В народной медицине водный отвар травы пьют при простудных заболеваниях, бронхите, болях в груди, кашле, заболеваниях печени, как мочегонное, при болях в желудке, пониженной кислотности, язве желудка, болях в животе, одышке, заболеваниях сердца, нервных заболеваниях, при отеках, опухолях, малокровии, зобе, ревматизме, маточных кровотечениях, бессоннице, перед родами, при родильной горячке.

В медицинской практике отвар и жидкий экстракт травы чабреца применяют как отхаркивающее средство при бронхитах, как болеутоляющее при радикулитах и невралгиях внутрь и наружно в виде ароматических ванн и компрессов. Жидкий экстракт входит в состав препарата «Пертуссин», который широко применяется в детской практике при кашле и коклюше как отхаркивающее средство.

Использование тимьяна в эзотерике

Современные эзотерики утверждают, что свежий чабрец пробуждает силы, помогает обрести уверенность, душевное равновесие, а мужчинам – высокую потенцию. Древние римляне перед серьезным боем всегда принимали ванну с чабрецом для обретения отваги, решимости, неустрашимости и поднятия жизненного тонуса.

Старая ирландская легенда гласит, что если первого мая на рассвете умыться росой с куста чабреца, можно увидеть настоящих фей.

Использование тимьяна в косметологии

Использование тимьяна в косметологии обусловлено его богатым химическим составом. Он содержит яблочную и уксусную кислоты, дубильные вещества, каротин, витамины В и С, флавоноиды. Благодаря этому тимьян считается эффективным средством для ухода за истонченными и ослабленными волосами. Особенно это относится к волосам, поврежденным в результате окраски или химической завивки.

Экстракт тимьяна, содержащий тимол, в косметологии используется как тонизирующее и противомикробное средство, его вводят в лосьоны, кремы для нормальной и проблемной жирной кожи, шампуни и пены для ванн. Хороший эффект дает применение средств с экстрактом тимьяна для очищения нормальной и жирной кожи. Экстракт входит в косметические продукты, предназначенные для борьбы с акне.

Его применяют также для укрепления волос, укрепления и восстановления структуры ногтей. Ароматические ванны, содержащие экстракт тимьяна поднимают настроение, улучшают самочувствие и тонизируют. Зачастую эфирное масло тимьяна применяют в парфюмерии для отдушки косметических средств – крема, туалетного мыла, помад, лосьонов и зубных паст.

Масло тимьяна

Самым знаменитым из свойств тимьянового масла считается стимулирование пищеварения, в том числе и после тяжелой болезни. Чабрец воздействует на органы пищеварения антисептически и успокаивающе, помогает справиться с инфекциями и отравлениями. Похоже влияет тимьян и на мочеполовую систему, снимая неприятные симптомы и оказывая антисептическое воздействие. Кроме того, тимьян регулирует менструации, снимает неприятные симптомы и стимулирует циклы.

Это активный иммуностимулятор, влияющий на кровообращение и поднимающий показатели артериального давления.

Дезинфицирующее воздействие масла чабреца проявляется и при заболеваниях дыхательных органов. Благодаря антисептическим свойствам тимьяна можно быстро избавиться от воспалений, порезов, ран, экзем, а также эффективно справиться с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Масло тимьяна часто добавляют в средства по уходу за зубами и деснами в качестве антибактериальной добавки.

Масло чабреца не только фототоксично, но и достаточно агрессивно, поэтому без проверки на аллергические реакции его применять нельзя категорически. Даже при нейтральном тесте следует быть готовым к тому, что тимьяновое масло вызывает раздражение и ощущение жжения.

А теперь отправимся на родину тимьяна – в Испанию…

Испания

Суверенное государство на юго-западе Европы и частично в Африке, член Европейского союза и НАТО.

Испания занимает бóльшую часть (80 %) Пиренейского полуострова, а также Канарские и Балеарские острова, являясь четвертой по величине страной в Европе (после России, Украины и Франции). Имеет сухопутные границы с пятью странами:

Португалией на западе Пиренейского полуострова;

Британским владением Гибралтар на юге Пиренейского полуострова;

Марокко в Северной Африке (полуанклавы Сеута, Мелилья и Пеньон – де-Велес-де-ла-Гомера);

- Францией на севере;
- Андоррой на севере.

Омывается Антлантическим океаном на севере и западе, а также Средиземным морем на юге и востоке.

Средняя высота поверхности Испании – 650 метров над уровнем моря; она является одной из самых гористых стран Европы.

Территория разделена на 17 автономных сообществ и 2 автономных города. Столица – Мадрид. Общая площадь – 504 782 км^2 (вместе с небольшими суверенными территориями на африканском побережье, городами Сеута и Мелилья). Численность населения – 46 млн чел.

Государственное устройство

Конституционная монархия.

Административные деления: Испания разделена на 17 автономных областей, объединяющих 50 провинций: Мадрид, Каталония, Валенсия, Страна Басков, Наварра, Балеарские острова, Канарские острова, Риоха, Мурсия, Арагон, Андалусия, Кантабрия, Кастилья-Леон, Кастилья-Ла Манча, Астурия, Галисиа, Эстремадура.

Каждая область Испании имеет свой парламент и правительство.

Исполнительная власть: глава государства – король Хуан-Карлос I (у власти с 22 ноября 1975 года по 18 июня 2014 года). Во время его правления Испания была провозглашена демократическим государством, вступила в Европейский союз и достигла высокого политического и социально-экономического развития. После отречения от престола Хуана Карлоса королем стал его прямой наследник Филипп VI.

Глава правительства – премьер-министр.

Испания является членом ООН и всех специализированных агентств этой организации: НАТО, ЕС, Организации экономического сотрудничества и развития. Законодательные функции и, соответственно, контроль над деятельностью правительства осуществляют Генеральные Кортесы (парламент), состоящие из двух палат: Сената и Конгресса депутатов. Король представляет страну в международных отношениях, имеет право роспуска Кортесов, а также наделен прочими важными полномочиями.

История

Первые сведения о возникновении городов на Пиренеях относятся к XI веку до н. э., когда финикийцы основали колонию недалеко от современного Кадиса. Позже там появились греческие мореплаватели.

Около 228 года до н. э. карфагеняне основали Барселону и Картахену. До конца V века н. э. Испания оставалась под властью Римской империи. В начале V века на полуостров пришли племена вестготов, и к концу столетия практически вся его территория находилась в их владении.

Расцвета Испания достигла в начале XVI века с открытием Америки и приобретением богатейших колоний. Однако к началу следующего века страна начала терять свою власть. После войны за независимость против Наполеона Испания лишилась практически всех своих колоний Южной и Центральной Америки. В конце века в Испании в результате революции была провозглашена республика, просуществовавшая немногим более полутора лет. В начале XX века после Первой мировой войны в результате военного переворота в стране установился военный режим, а в 1931 году была провозглашена Вторая Республика, существовавшая до 1 апреля 1939 года. После этого в течение более чем 35 лет в Испании существовал диктаторский режим. Только после смерти Франко 20 ноября 1975 года в стране начала возрождаться демократия.

Экономика

Испания – индустриально-аграрная страна с достаточно высоким уровнем развития экономики.

Ведется добыча ртути, железной руды, свинца, цинка, урана, каменного угля. Черная металлургия выплавляет сталь, чугун и прокат. Цветная металлургия производит свинец, цинк, медь, алюминий. Уголь, железная руда, свинец, медь и ртуть – важнейшие полезные ископаемые страны, освоенные месторождения которых находятся на северном побережье Атлантики.

Хорошо развито машиностроение. Развита нефтехимия и производство стройматериалов. В стране много современных предприятий текстильной и пищевой промышленности.

Сельскохозяйственные угодья занимают 70 % территории. Главная культура – пшеница. Большие площади заняты виноградниками, производятся знаменитые сорта испанских вин. Значительное место принадлежит птицеводству. Ведется морская рыбная ловля.

Все большее значение для современной Испании приобретает сфера услуг. В сфере услуг государственное значение имеет туризм. В продажу и на экспорт поступает настоящее изобилие цитрусовых, томатов, клубники, персиков и сладкого перца, в то время как ароматные сладкие яблоки и мушмула экспортируются очень редко. На засушливых полях высаживают оливковые деревья и разводят подсолнечник (производство масла), а также выращивают миндаль и виноград.

Флот испанских морских рыболовецких судов считается самым многочисленным в Европе.

Туризм

Практически вся страна представляет собой один огромный исторический музей под открытым небом, окруженный кольцом прекрасных морских берегов и курортных зон, многие из которых считаются лучшими в Европе.

В Мадриде, на площади Паха, находится Часовня Епископа – единственный храм в готическом стиле, алтарь и посеребренные двери которого имеют большую художественную ценность. На площади Марина-Эспаньола расположен дворец Сенат (конец XVI в.), дворец де-Гримальди (1776 г.) и монастырь Репарадорас (1782 г.), а на одноименной площади – монастырь Дескальсас-Реалес (XVI в.) с прекрасной коллекцией произведений искусства.

Пуэрта-де-Толедо расположен в одном из древних кварталов Мадрида – Ла-Латина. Этот район следует посетить, чтобы увидеть базилику Св. Франциска Великого с интересной коллекцией картин известных художников, часовню Кристо-де-ла-Венерабле, небольшой парк Вистильяс, откуда открывается прекрасная панорама западной части города на горизонте. Виадук над улицей Сеговия и Дворец герцогов де-Уседа (1611 г.), в котором сейчас размещаются Главная Капитания и Государственный Совет.

Королевский (Восточный) дворец – замечательный образец дворцовой архитектуры XVIII века, окруженный парком с Садами Сабатини и Мавританским полем. В настоящее время он частично открыт для публики. Здесь, в апартаментах королей Испании середины XVIII века, выставлены мебель, элементы отделки, ковры, скульптура и другие произведения искусства. В комплексе самого дворца находятся Королевский арсенал, Королевская аптека и Музей карет. Фонтан богини Сибелес является символом испанской столицы, расположен на одноименной площади и окружен самыми известными памятниками Мадрида.

Достопримечательности

1. Старинный город *Алкала-де-Энарес* (33 км от Мадрида), родина Сервантеса, славится своим университетом, основанным в 1498 г. На улице Ла-Имахен расположен дом, где родился Сервантес. В городе также множество замечательных монастырей: церковь Махистраль (XII в.), монастырь бернардинцев, церковь иезуитов, монастырь филиппийцев и Дворец Архиепископа. Сейчас он отреставрирован и обставлен мебелью и предметами, соответствующими той эпохе.

2. *Кафедральный собор Барселоны* – яркий пример каталонской готической архитектуры.

Его шпили можно видеть с любого места готического квартала. На возвышенности всегда находились религиозные здания, перед строительством собора здесь были сначала римский храм, затем мечеть. Строительство собора началось в конце XIII века под правлением Хайме II. Епископы того времени заказали широкий, одиночный неф, 28 боковых часовен и апсид с крытой галереей позади главного алтаря. Работа была полностью завершена в середине XV века (хотя западный фасад датируется XIX веком). Неф, чистый и освещенный, украшен несколькими готическими деталями. Большая звонница собора в средневековом стиле и стиле ренессанса, главный алтарь, боковые капеллы, красиво украшенный скульптурами хор и готические арки – все это делает собор одним из наиболее

впечатляющих соборов в Испании. Наиболее интересная капелла – это капелла де Сант Бенет позади алтаря с его величественной интерпретацией распятия XV века. Во внутреннем дворике находится крытая аркада, которая приводит в восторг большинство посетителей. Состоящая из сводчатых галерей, она заполнена мушмулой, апельсиновыми и пальмовыми деревьями и мшистым центральным водоемом и фонтаном и, необъяснимо почему, является домом для стаи белых гусей.

На северной стороне в капелле находится музей, в котором хранится шедевр Бартоломе Вермехо XV века La Pietat. Другая достопримечательность собора – это алебастровый саркофаг Святой Эулалии, покровительницы города.

3 *Монастырь Монтсеррат* (гора Монтсеррат).

Этим монастырем орден бенедиктинцев владеет уже без малого тысячу лет, а построен он был как дань уважения Каталонской Божьей Матери. В окрестностях монастыря Монтсеррат каталонский ландшафт, благодаря 1200 скалам, имеет величественный и неповторимый вид. Сегодня в монастыре постоянно живет около 80 монахов. В храме есть хор мальчиков, поющих на богослужениях дважды в день. Этот хор известен во всем мире своими давними певческими традициями.

Гордостью монастыря является скульптура Богоматери, выполненная из дерева и находящаяся в монастырской базилике. Здесь же, в монастыре, находится музей, который относят к числу лучших в Европе.

Монастырь в 1025 году основал аббат Олиба Рипольский. Но

первые мелкие католические храмы возникли в этих местах еще в IX веке, когда земли эти были отбиты у сарацинов, как тогда называли мусульман. Аббат Олиба принадлежал к числу известных архитекторов того времени, и под его руководством строили монастырь. Как архитектор, Олиба ощутимо повлиял на становление искусства архитектуры в Каталонии. В частности, благодаря аббату, в каталонскую архитектуру был привнесен ломбардский стиль. Под руководством аббата Олибы был также реконструирован и расширен монастырь St. Michelle de Cuxa.

С тех давних пор Монтсеррат перестраивали, его разрушила армия Наполеона, а затем монастырь отстроили заново. Последние изменения в облике монастыря относятся к началу 20-го века. Сегодня в нем по-прежнему живут монахи, здесь также есть гостиница для приезжих паломников.

Монастырь хранит статую Черной Мадонны, ради которой главным образом и стремятся сюда паломники. Легенда гласит, что эту статую вырезал Святой Лука, а затем Святой Петр привез ее в Испанию. В 718 году статую спрятали от сарацинов в горах Монтсеррат, после чего следы ее потерялись. А в 890-м году случилось чудо – Черную Мадонну нашли пастухи в пещере, из которой, по их рассказам, струилось загадочное сияние и слышалось пение ангелов. На месте обнаружения статуи была построена часовня, а пещеру с тех пор называют «Santa Cova».

Сегодня есть несколько объяснений черного цвета статуи, изображающей Мадонну с младенцем. Но ни одна из этих гипотез не может считаться вполне обоснованной. Одна из теорий гласит, что впервые Мадонну с младенцем стали изображать, пользуясь иконографией Изиды и Гора (ее сына), в ряде случаев использовавшей именно черный цвет. Однако не исключено, что черный цвет использован для ассоциирования Мадонны с Землей-матерью. Подобного мнения придерживался, например, христианский теолог Святой Амвросий. Но вполне может быть, что древесина статуи попросту почернела, закопченная множеством свечей, которые на протяжении многих веков зажигали возле нее.

Паломничество к Черной Мадонне совершали многие известные личности, в частности, Святой Игнатий Лойола, который перед алтарем снял с себя оружие и стал религиозным подвижником. В 1881 году папа Лев XIII канонизировал статую, которая с тех пор считается покровительницей Каталонии.

Народная молва утверждает, что Черная Мадонна дает возможность бездетным женщинам стать матерями, поэтому возле статуи всегда много молодых пар и женщин. Картинная галерея монастыря располагает не очень большой, но

содержательной коллекцией живописи разных эпох: Караваджо, Эль Греко, Дали, Пикассо, Дега, Моралес.

Церковь Санта Мария де Монтсеррат является местом последнего упокоения двух Пап Римских: Каллиста III (1458 год) и Александра VI (1503 год), которые первоначально были погребены в римском Соборе Святого Петра. В Монтсеррат их останки были перевезены в 1610 году.

4. *Океанографический парк Валенсии* — это океанариум, расположенный на востоке Валенсии, Испания. На территории около 110 000 м^2 содержатся представители различных морских видов (общий объем воды во всех аквариумах составляет 42 млн л). Он относится к комплексу зданий, известному как Город искусств и наук.

Океанариум L'Oceanogrófic является крупнейшим подобным комплексом во всей Европе и насчитывает 45 000 животных 500 различных видов, включая рыб, млекопитающих, птиц, рептилий, беспозвоночных, среди которых имеются акулы, пингвины, дельфины, морские котики, моржи, белухи, и другие – все они содержатся в девяти водных аквариумах в форме башен. Каждая башня состоит из двух уровней и представляет главные экосистемы планеты.

Океанариум в Валенсии разделен на десять зон. В морских зонах представлены обитатели Средиземноморья, полярных океанов Арктики, островов, тропических морей, морей умеренного климата и Красного моря. Помимо них в парке есть дельфинариум, аудитория с аквариумом Красного моря, зона мангровых зарослей и болот и сад с более чем 80 видами различных растений. Морская вода подается из Playa de la Malvarrosa, проходя все необходимые требования к качеству.

Больше всего туристов обычно впечатляет посещение двух стеклянных туннелей, общая протяженность которых составляет 105 метров. Во время прогулки по ним не покидает завораживающее ощущение передвижения по дну океана.

Популярен и павильон парка с экзотическими птицами, а также павильон с симпатичными пингвинами и дельфинарий, где каждые два часа проводится яркое шоу дельфинов, не оставляющее равнодушным никого из посетителей.

5. *Алькасар,* который изначально принадлежал арабским правителям, после завоевания Севильи кастильцами стал резиденцией христианских королей на следующие 7 веков. Верхние этажи дворца и сегодня используются королевской семьей в качестве резиденции в Севилье.

Дворец построен при короле Педро I в середине 14-го века на месте древней арабской крепости, поэтому он вобрал в себя

многие ее постройки и залы.

От первоначально построенной мусульманским племенем абадиес крепости Алькасар во дворце сохранились крепостные стены и Гипсовый дворик, который является продолжением дворика Патио де Бандерас. Всесте с тем, Алькасар Севильи является одним из лучших сохранившихся примеров мудехарской архитектуры в Испании.

6. *Альгамбра* – самый знаменитый и посещаемый образец искусства мавританской культуры во всей Испании. Она была основана в период нахождения у власти династии Насридов. Дворец-резиденцию строили с применением разных материалов, таких как дерево, штукатурка, керамическая плитка. Позднее каждый ее владелец, правитель, вносил свои коррективы, некие дополнения в этот монарший комплекс зданий, павильонов и двориков. После Реконкисты, отвоевания каталонцами, испанцами и португальцами у мавров территорий на Пиренейском полуострове, правитель Карл V решил снести часть Альгамбры, чтобы на ее месте возвести собственный дворец, а с ним и церковь.

В восточной части Гранады с противоположной стороны от района Альбайсин стоит холм аль-Сабика, почти полностью занятый массивным сооружением Альгамбры. Она стоит высоко надо всем городом, а немного севернее проходит русло реки Дарро.

Величественный комплекс включает в себя крепость Алькасаба, Назарийские дворцы (принадлежащие к Насридской

династии) и Хенералифе, комплекс красивейших садов и дворца.

Первая документальная информация об Альгамбре относит нас к IX веку. Тогда в 889 году в период междоусобных войн Кордовского халифата Саввар бен-Хамдун нашел убежище в цитадели Алькасабы.

Дворец Карла V известен своей монументальностью. А с внутренней стороны квадратной постройки 60 × 60 метров находится прекрасный испанский двор в стиле Ренессанса. Выходец из Толедо, Педро Мачук, получивший образование в Италии (возможно, даже у самого Микеланджело), создавал его. Этот двор 30-ти метров в диаметре имеет круглую форму и два ряда строгих колонн.

Львиный дворик (или Патио Львов), входящий в комплекс Альгамбры, был возведен во время Мухаммеда V. Сказочный дворик обрамляется аркадами изящных колонн в количестве 124 штук. В его центре стоит фонтан, и дюжина каменных львов держит его чашу.

Паласьо-дель-Парталь – это самый старый дворец из комплекса Альгамбры, но от него до наших дней сохранился только портик с аркадами и башня.

Миртовый дворик, центр всей композиции дворца Насридов и самое фотографируемое место Альгамбры, имеет мраморный водоем 34 × 7 метров, окруженный стройно постриженными кустами мирта. На стенах дворика поверх изразцов арабская вязь восхваляет эмира Мухаммеда V.

7. *Пласа де Торос.*

Огромная арена для корриды (Plaza de Toros «La Malagueta») – известное место в Малаге. Она была построена испанским архитектором Хуакином Рукобой в 1876 г. в стиле неомудехар. Арена вмещает около 9 тысяч посетителей.

Изображение Пласа де Торос размещено на каждой второй сувенирной открытке. Как правило, сезон корриды стартует весной, в «Страстную неделю», затем продолжается до конца сентября.

8. В Малаге *музей Пабло Пикассо* расположен во дворце Буэнависта, что в еврейском квартале Малаги, поблизости от дома, в котором родился художник. В Испании этот музей – один из шести, посвященных великому живописцу, в нем представлены все периоды творчества Пикассо, начиная с знаменитого «голубого периода» и заканчивая этапом сюрреализма.

Изначально дворец Буэнависта, где находится музей, был королевской резиденцией. Его построили в 1530 году по приказу Диего де Касалья, правителя Малаги, через полвека после отвоевания Малаги. Потом у этого дворца сменилось много владельцев, и, наконец, в 2003 году он стал музеем.

Коллекция музея Пикассо очень богата: около двухсот картин, начиная от самых ранних его произведений и заканчивая наиболее поздними картинами, написанными уже в духе сюрреализма. Практически все картины были переданы в дар музею родными и близкими художника, большую часть полотен из своих личных коллекций отдали внук и невестка Пабло Пикассо.

9. Основанный в 1974 году в городе Фигерас *музей-театр Дали* считается одним из самых посещаемых мест в Испании. Здесь собрано около 1500 его работ, причем совершенно разного рода: и картины, и скульптура, и инсталляции.

Почему именно Фигерас? Да потому, что Дали там родился и вырос. В 1960 году мэр Фигераса попросил Дали подарить городу его картину, а Дали на это ответил, что он подарит не просто картину, а целый музей.

Чтобы реализовать этот проект, понадобилось много времени, в частности, из-за проблем с жителями города, не желавшими появления музея поблизости, а также из-за бюрократических и финансовых трудностей.

10. *Лоро-парк* – одно из чудесных и необычных мест Тенерифе. Столь экзотический природный уголок был основан в 1972 году и задумывался, как приятное место для отдыха, позволяющее посетителям увидеть необычных представителей флоры и фауны из разных уголков мира. Задумку удалось

воплотить в жизнь, и теперь гостей в Лоро-парке встречают самые неожиданные обитатели. Более 300 видов попугаев поразят своими умениями прямо возле центрального входа: они говорят, считают, катаются на самокатах, удивляя с первых минут.

За стеклами специальных павильонов можно увидеть невозмутимых обитателей севера – пингвинов, которые спокойно живут на тропическом острове, круглогодично кувыркаясь в искусственном снегу. Океанариум впечатлит разнообразием обитателей, а в подводном тоннеле храбрецы могут заглянуть в пасть акулам. Разнообразные шоу с животными вызовут бурю эмоций, а познавательные прогулки среди уникальных деревьев позволят насладиться красотами исчезающих видов флоры.

Национальная кухня

Национальная испанская кухня отличается огромным разнообразием и пользуется популярностью во всем мире. Можно условно выделить восемь гастрономических зон в Испании с характерным для каждой набором продуктов и напитков.

На Севере распространены блюда из морепродуктов страны Басков. Это треска по-бискайски «Пиль-пиль», астурийская фабада, многообразие сыров и сидр. В Пиренейском регионе славятся соусы чили и ветчина. В Каталонии – жаркое «Касуэло», чесночный соус и пикантные подкопченные колбаски «Фуэт». В Андалусии великолепные гаспачо – холодный томатный суп, и ветчина «Хабуго». Валенсия знаменита разнообразными паэльями – блюдами из риса с добавлением разнообразных начинок. В Центральном регионе превосходно запекают мясо и делают лучшие колбасные изделия в Испании. На Канарах практикуют экзотическую рыбную кухню с добавлением тропических фруктов. Балеарские острова считаются родиной майонеза, воздушных слоеных булочек «Энсаймадас» и колбасы «Собрасада».

Известно, что Испания находится в числе крупнейших производителей вина в мире. Здесь расположены 39 винодельческих зон «Деноминасьен Де Орихен». Они отличаются прекрасным климатом и благодатными почвами, а вино, выращенное здесь, – первоклассным качеством. Винам присваивается знак качества и марка, свидетельствующая о подлинности происхождения. Андалусия является поставщиком

хереса, или шерри, как его называют в некоторых странах. В Каталонии изготавливают шампанское «Кава», производят великолепные белые вина, сангрию – фруктовое красное вино.

Особое место отведено в кухне Испании так называемым «Тапас» – разнообразным традиционным закускам к вину, пиву и другим алкогольным и безалкогольным напиткам. Существуют различные легенды о возникновении тапас. Одни гласят, что в одном из баров Севильи существовала традиция накрывать херес кусочком ветчины, которая являлась закуской к нему. По другим версиям, стаканы с алкогольными напитками накрывали тарелками с закусками, чтобы туда не попадали мошки и другие насекомые. Третьи утверждают, что тарелки с тапас поначалу были бесплатными и с очень острыми и солеными закусками, что побуждало посетителей бара заказывать напитки снова и снова. В любом случае современную барную жизнь Испании невозможно представить себе без традиционного «Пасео и Тапео» – дегустации тапас в различных заведениях. Стандартные тапас – это маслины, оливки, кальмары, мидии, креветки, окорока, колбасы, сыры и разнообразные салаты.

По мнению остального мира, кухня Испании представляет собой эдакую средиземноморскую диету, пища которой готовится на основе фруктов и овощей, бобовых, риса и морепродуктов. Однако это мнение не совсем верно. Испанцы, например, готовят больше мясных блюд, чем рыбных. Взять хотя бы национальное блюдо – вяленый окорок хамон.

Оливковое масло сегодня самое популярное в Испании. Оно используется повсеместно – для жарки мяса, тушения овощей, заправки салатов. Хотя еще совсем недавно, вплоть до начала двадцатого века, животные жиры были наиболее распространенными в местной кухне.

Испанская кухня – это не единая национальная кухня, как и в большинстве стран. Это смесь из семнадцати различных кухонь со своими региональными особенностями.

Каждый регион Испании богат своими неповторимыми кулинарными традициями. Общие атрибуты большинства испанских блюд – оливковое масло, чеснок, специи, ароматическая зелень и различные сорта вин.

Очень широко распространены блюда из риса – знаменитую паэлью можно отведать в любом из регионов Испании.

На Северном побережье Атлантического океана готовят превосходные соусы и супы. Кухня Басков считается в Испании самой изысканной и утонченной. Кантабрийская кухня славится блюдами из морепродуктов – моллюсков, сардин, форели, а также блюдом из риса и лосося «Рис по-Сантандерски». Астурийская

кухня знаменита благодаря «Фабаде» – блюду из белой фасоли, жареной на сале с добавлением ассорти из колбас. В Галисии едят осьминогов, свиные окорока с листьями брюквы, рыбу мерлан в глиняной посуде. Мясо в Арагоне щедро сдабривается соусом чили из томатов, лука и перца, а в Наварре и Риохе больше распространены овощные соусы и гарниры.

Каталонская кухня – это смесь южнофранцузской и итальянской кухонь, отсюда большое разнообразие блюд и вкусовых сочетаний. В основе большинства блюд каталонцев лежат четыре соуса: самфаина (в составе томаты, перцы, баклажаны), софрито (лук, чеснок, томаты, перец и зелень), пикада (зелень, чеснок, обжаренный миндаль), али-оли (оливковое масло с чесноком). Популярные блюда Каталонии – густая уха из морского черта, жареные сочные свиные колбаски, рагу из свиных ножек и свиной головы.

Андалусия считается регионом лучшего оливкового масла, поэтому здесь великое множество блюд, приготовленных во фритюре. Повара Кастилии и Эстремадуры – специалисты по приготовлению жаркого. Сеговия славится жареными молочными поросятами, Бургос и Сория – жареными ягнятами. В Саламанке знатно тушат телячий хвост, а сыры Ла-Манча экспортируют по всему миру.

В Толедо готовят марципан по старинным секретным рецептам. В столице Испании – Мадриде – гурманы могут отведать густой гороховый суп и рубец с кровяной колбасой и чили.

Закуски

Традиционная испанская закуска к пиву, вину или хересу – Тапас.

В Испании повсеместно существуют Тапас-бары, где можно выбрать из великого множества самых разнообразных закусок. Можно выбрать ассорти или одну отдельную позицию какого-то блюда. Заказать одну порцию либо огромный поднос на компанию. Среди самых распространенных тапас – маслины, оливки, классические и с начинкой из лимона, тунца, каперсов, миндаля; огромный ассортимент бутербродов; жареные и печеные креветки, мидии, кальмары; маринованная или вяленая свинина, хамон, морсилья; нарезки из множества сыров, сыры с оливковым маслом и множество других вариаций.

Можно отнести к закускам и разнообразные пироги с начинками из морепродуктов, мяса и овощей. Пироги в каждом регионе изготавливаются по собственным особым рецептам. Так, на Балеарских островах готовят пирог «Кока». Это открытый пирог, аналог итальянской пиццы. Наполнителем обычно служат морепродукты и колбасы. В Галисии распространен пирог Эмпанадас, где в качестве начинки используются грибы, рыба и мясо. В Каталонии любят пирог Пастель, начиненный фаршем из омара.

Салаты

Обед в Испании начинается, как правило, с салата из свежих, реже вареных овощей, фасоли или морепродуктов. Заправляют такие салаты либо чистым оливковым маслом, либо оливковым маслом с добавками (с чесноком, с уксусом, с чили и т. д.)

Самый популярный салат из морепродуктов – это салат-коктейль из мидий, креветок, кальмаров и других морских обитателей. Иногда туда добавляют грибы или каперсы, но чаще всего предпочитают ничем не перебивать аромат моря. Ингредиенты такого салата варьируются в зависимости от времени года и региона.

Испанцы – большие любители томатов и чеснока. Собственно, томаты с чесноком и есть самый простейший и популярный их салат. Заправляется он оливковым маслом и зеленью.

Распространен в Испании и аналог салата «Оливье», который там называется «Русским салатом». Только вместо мяса или

колбасы в местный оливье добавляют морепродукты.

Салаты с добавлением фруктов тоже любимы испанцами. Довольно необычный на наш вкус салат из вяленой трески, кусочков апельсина, оливок и лука в Испании весьма популярен. Также там любят салат из помидоров, сельдерея и апельсинов, заправленный соусом из оливкового масла, красного вина и уксуса.

Это интересно…

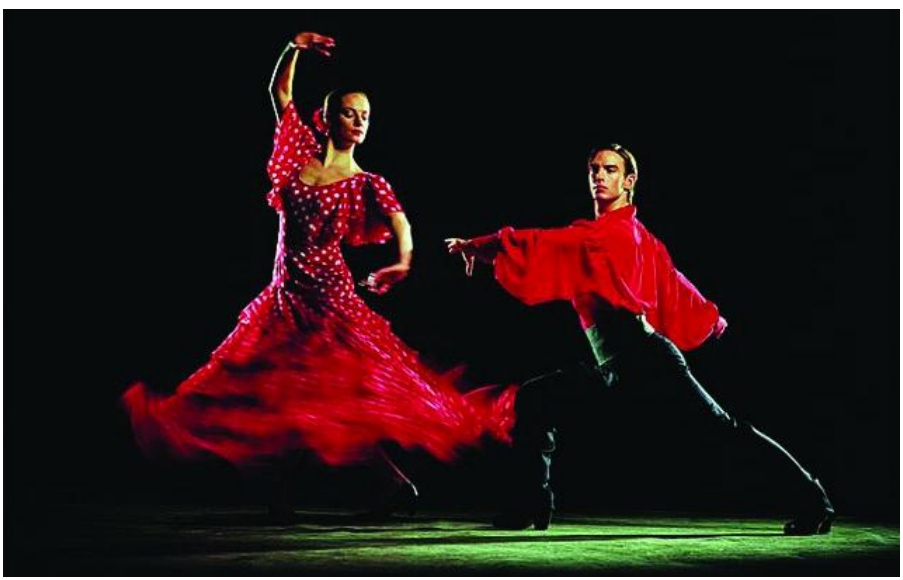
…Эти звуки – тайна, корни, вросшие в топь, про которую все мы знаем, о которой ничего не ведаем, но из которой приходит к нам главное в искусстве… Дуэндэ, ангел и муза есть в любом искусстве и в любой стране. Но если в Германии почти неизменно царит муза, в Италии – ангел, то дуэнде бессменно правит Испанией… Ф. Г. Лорка. Из лекции «Дуэндэ. Тема с вариациями».

Дуэнде – дух фламенко

Фламенко на сегодняшний день является искусством-эгрегором, который сформирован духовными знаниями и традициями различных народов средневековой Андалузии и ориентируется:

- на укрепление духа через эмоциональные переживания;
- наполнение движением, цветом, звуком и ощущениями;
- объединение различных форм познания в едином ритме;
- приведение сознания к гармонии и равновесию.

И это все скреплено внутренней силой фламенко, его духом – дуэнде.



Без дуэнде фламенко теряет свое глубокое и тонкое содержание, свою внутреннюю суть. В дуэнде следует искать подлинное искусство танца, а не его эмоциональную форму. Сегодня многие стремятся почерпнуть в танце вдохновение, но в том-то и особенность фламенко, что без вдохновения не стоит и пробовать танцевать этот танец, ведь дуэнде – это сила, без которой танец становится лишь слабой импровизацией на тему фламенко. Если его нет, то попытка его найти или сымитировать – лишь эмоциональная замещающая форма, и в этом отличие истинного искусства от искусства вымышленного.

Как найти ключ к постижению духа фламенко? Этот вопрос будоражит ум и сердце каждого, изучающего этот танец. Любой начинающий осваивает танцевальную лексику в несколько

этапов. Сначала постановка корпуса, затем изучение положений рук и ног, тщательная отработка движения кистей рук. Затем важный этап работы – постановка удара стопы и каблука, так называемого сапатеадо (настоящий танцор фламенко каблуком может извлекать пять разных звуков). Особое внимание уделяется положениям головы и взгляду, так как именно эти элементы придают исполнению должную характерность. А еще танцору предстоит разобраться в кампасах (ритмических рисунках, характерных для каждой формы фламенко) и освоить хлопки халео. Осталось научиться чувствовать музыку и отпускать себя в импровизацию, сплетая воедино технику и врожденный темперамент.

Но для дуэнде этого недостаточно! Дуэнде требует особого состояния души, вдохновения, которое, как известно, очень непредсказуемо.

Кому как не Федерико Гарсиа Лорке – испанскому поэту и музыканту, выросшему на народных песнях кантэ хондо, впитавшему испанскую тоску и глубину чувственного переживания искусства фламенко – знать о том, что такое дуэнде.

«…Дуэнде, как расцветшая роза, подобен чуду и будит почти религиозный восторг. В арабской музыке, будь то песня, танец или плач, дуэнде встречают неистовым «Алла! Алла!» («Бог! Бог!»), а на испанском Юге появлению дуэнде вторит крик души: «Жив Господь!» – внезапное, жаркое, человеческое, всеми шестью чувствами ощущение Бога…»

«Дуэнде сметает уютную, затверженную геометрию, ломает стиль; это он заставил Гойю, мастера серебристых, серых и розовых переливов английской школы, коленями и кулаками втирать в холсты черный вар…».

В Испании ценители искусства фламенко – очень разборчивые зрители. Их восклицание «No tiene duende!» (В нем нет огня!) сродни смертному приговору для исполнителя фламенко. Лорка любил рассказывать историю о том, как на танцевальном конкурсе в Хересе-де-ла-Фронтера «первый приз у юных красавиц с кипучим, как вода, телом, вырвала восьмидесятилетняя старуха». Она победила юных красавиц одним лишь тем, с каким чувством и внутренней силой «вздымала руки, закидывала голову и била каблуком по подмосткам». «Но все эти музы и ангелы, что улыбались и пленяли, не могли не уступить и уступили полуживому дуэнде, едва влачившему ржавые клинки своих крыльев».

Зира

Травянистое растение, вид рода Кмин (Cuminum) семейства Зонтичные. Встречаются также и другие названия растения – зэра, римский тмин, кмин, кмин тминовый, кумин, каммун.

Большинство зонтичных – многолетние травы, легко узнаются по характерным соцветиям – простые или сложные зонтики, цветки мелкие, большей частью белые, реже желтые или голубые, правильные, обоеполые, чашечка едва заметна, венчик с пятью лепестками, пестик один, завязь – полунижняя, двугнездая.

Плод – двураздельная семянка.

Листья у большинства зонтичных перисто-рассеченные, часто с большим вздутым влагалищем.

Семена зиры собирают с зонтиков так же, как и с укропа. Различают две разновидности:

1. Кирманская зира – черного цвета, мелкая, остро-ароматная.

2. Персидская зира – желтоватого цвета, ароматная.

Родина зиры (кумина) – Индия, страны Восточного Средиземноморья и Верхний Египет, теперь его выращивают также в Африке, Иране, Турции, Китае и обеих Америках. Семена кумина найдены в 5000-летних захоронениях Древнего Египта. Эскулапы Древней Греции и Рима использовали кумин в лечении многих заболеваний, о чем упоминается в работах Гиппократа,

Диоскорида и Плиния. В древнеарабской книге «Мудрость веков» есть строки, посвященные кумину: «Если жевать кумин с солью и глотать, то устраняется излишняя влага в желудке. Если же его поджарить и затем настоять в уксусе, он очень сильно закрепляет желудок и устраняет из него влажные вещества».

В Европу кумин добрался примерно в 9-м веке и был поначалу неправильно назван тмином (путаница существует до сих пор). Испанцы привезли кумин в Америку, где он стал популярен. Это Королева Специй, без нее не обходится практически ни одно блюдо.

Одно из санскритских названий кумина – sugandhan – хорошо пахнущий. *Именем кумина даже назван маленький остров Комино в Мальтийском архипелаге (Средиземноморье) – он покрыт полями специи кумин.*

В настоящее время зира практически не встречается в дикой природе, так как полностью окультурена. Ее в больших количествах выращивают в африканских, азиатских и латиноамериканских странах. Годовой урожай зиры во всем мире составляет несколько десятков тонн.

Использование зиры в кулинарии

Кумин считается одной из самых востребованных специй в мире. Применяется он в молотом и цельном виде. Часто перед использованием семена растения обжаривают – так интенсивнее происходит раскрытие яркого, запоминающегося запаха данной специи. Без нее не обходится приготовление многих мясных блюд, особенно в Азии, Латинской Америке и Африке. Мексиканцы перемалывают зиру и добавляют получившийся порошок в смеси приправ, соусы и маринованные блюда.

Народы Среднего Востока активно применяют кумин для приготовления блюд из домашней птицы, ягненка, различных сортов рыбы и овощей. В Индии его традиционно кладут в плов, блюда из баранины и бобовых, приправляют этой специей и многие овощные блюда. Индийский напиток «ласси» приготовляют именно с добавлением семян кумина. На территории Индии чаще всего используют черный кумин (его называют императорским) – им приправляют блюда из риса и мяса, а также некоторые сорта голландских сыров. В этой стране к данной специи относятся с особым почтением и уважением.

Турецкие повара используют зиру при мариновании капусты, приготовлении баклажанов и риса. Очень распространена по всему миру знаменитая среднеазиатская смесь, в которую также входит зира – она в этом букете пряностей сочетается с барбарисом и красным перцем, благодаря чему блюда приобретают интересный запах и вкус. В Средней Азии приправу кладут в фарш для приготовления самсы, в маринадные мясные подливы, соусы, каши, колбасные изделия (преимущественно из конины и баранины).

Европейцы используют семена зиры в супах, блюдах из риса, рыбы и овощей. Нередко ею приправляют тесто для выпекания кондитерских, хлебобулочных изделий. Зиру часто применяют в домашних заготовках и маринировании огурцов, помидоров, капусты. Принято молотую специю вместе с фенхелем и кориандром включать в варенье, протертые блюда из ягод и фруктов. Можно запекать в духовке картофель, морковь и другие овощи с семенами кумина. Перемолотыми семенами специи многие народы мира улучшают вкус кисло-молочных напитков и джемов.

Самые распространенные блюда из зиры:

- овощное рагу с добавлением зиры;
- плов с черным индийским кумином;
- пряный рис с данной специей;

- самса с мясом, приправленным
- молотым кумином;
- картофель, запеченный с зирой.

Хозяйки, которые консервируют на зиму помидоры, огурцы и заготавливают другие консервации, могут без сомнения добавлять небольшое количество данной специи в каждую банку. Хватит всего лишь щепотки на 1 литр консервации, чтобы все заготовленные продукты приняли особый, пикантный и своеобразный вкус. Также можно добавлять пряность и при консервации варенья.

Рецепт

Йогурт с зирой
Зира 1/2 чайной ложки
Йогурт 300 грамм
Вода 75 грамм

1. Обжарить семена зиры в сухой сковороде, пока они не станут ароматными.
2. Положить семена в блендер с йогуртом, щепоткой соли и 75 мл воды.
3. Полученную массу взбить и подавать холодной.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 17,5 гр
Жиры 22,3 гр
Углеводы 33,8 гр
Калорийность: 375 кКал

Семена кумина (зиры) содержат от 2,5 до 4 % эфирного масла, куминовый альдегид (р-изопропил-бензальдегид, 25–35 %), тимол, перилла-альдегид, куминовый спирт, альфа– и бета-пинин (21 %), дипентен, р-цимен и бета-фелландрен.

Содержащиеся в зире витамины (витамин А и бета-каротин) и микроэлементы (калий, кальций, фосфор, железо) активизируют мозговую активность и улучшают зрение, а также благотворно сказываются на состоянии кровеносной системы.

Напиток, приготовленный из смеси зиры и зеленого чая в пропорции один к одному, способствует похудению. Отвар зиры при приеме внутрь увеличивает лактацию у кормящих матерей, а при наружном применении – избавляет от сыпи и прыщей.

Использование зиры в медицине

Еще с древних времен кумин активно применяют и в медицинских целях. Из его семян запаривают особый чай, содействующий улучшению общего самочувствия и избавляющий от тошноты, рвоты и вздутия живота.

Авиценна, являющийся великим целителем своего времени, настаивал на том, что кумин обладает волшебным действием – способствует улучшению пищеварения, лечит почечную и желудочную недостаточности, избавляет от диареи и острых коликов в кишечнике.

С помощью своих мочегонных свойств зира отлично выводит шлаки из организма, тем самым снимает интоксикацию. *Настойку из зиры с добавлением фенхеля, молотого кориандра и кардамона в равных пропорциях советуют больным людям для улучшения аппетита, при заболевании верхних дыхательных путей и нервном срыве.*

Также употреблять зиру можно и наружно, поскольку она обладает чудесными антисептическими и обезболивающими свойствами: заживляет порезы и раны, снимает кожные вздутия (прыщи, угревая сыпь), в сочетании с оливковым маслом рассасывает опухоль селезенки с помощью поверхностных примочек.

Зира считается мощнейшим афродизиаком.

Она отлично тонизирует организм, повышает мозговую

активность человека и частично способствует восстановлению зрения, если ее принимать с медом. Кормящим мамам для прилива молока желательно перетертый кумин смешать с сахаром в равных пропорциях.

Противопоказания

Вред специи проявляется в случае, если у того, кто ее употребляет, наблюдается язва желудка либо двенадцатиперстной кишки. Воспаление слизистой оболочки желудка является однозначным противопоказанием. В природе встречается и аллергия на зиру и смеси пряностей с ней.

Использование зиры в аюрведе

Благодаря множеству лечебных свойств кумин добавляют в состав многих домашних средств и композиций в Аюрведе. В текстах Аюрведы прославляется кумин за его целительные свойства, называется он джирака, джарана и аджааджи. Эти имена указывают на способность кумина действовать как ветрогонное и усиливающее пищеварение средство. Согласно Аюрведе, кумин уравновешивает Вату и Капху.

В Аюрведе отмечаются следующие лечебные свойства зиры:

- уменьшает незначительное воспаление и боли;
- способствует усвоению пищи и уравновешивает Вату в пищеварительном тракте. *Смешайте ложку молотых поджаренных семян зиры, 0,5 ст. л. свежего имбирного сока и щепотку соли в стакане пахты (разбавленная на четверть водой кислая пахта). Частое употребление этого напитка помогает при геморрое и успокаивает воспаленный кишечник. Пациенты, страдающие от синдрома раздраженного кишечника, могут пить сок граната, смешанный с порошком молотой и поджаренной зиры.* При поджаривании семян зиры следите за тем, чтобы они не подгорали. Так вы сможете сохранить эфирные компоненты специи;
- снижает боли, вызванные несварением, метеоризмом и тяжестью в желудке. *Вскипятите в стакане воды 1 чайную ложку зиры, дайте остыть. Регулярный прием этого средства поможет справиться с несварением и метеоризмом.* Употребление молотой зиры с медом уменьшает колики и симптомы диареи, вызванные несварением. Если у человека наблюдается плохой аппетит или есть проблемы с кишечником, рекомендуется щепотку высушенной специи кумина употреблять за 40 мин до основного приема пищи;
- очищает кровь;
- влияет на женскую репродуктивную систему, уменьшая воспаление матки;
- густой напиток из зиры (2 ч. л. специи, заваренные стаканом воды) обладает мягким слабительным и мочегонным действием;
- зиру превозносят за ее лактогонные свойства (усиливает выработку молока). Кормящим матерям можно регулярно пить воду, вскипяченную с молотым кумином. Этот напиток увеличивает выработку молока и уменьшает воспаление матки;
- зира – афродизиак, так как она уравновешивает Вату и Капху;

● полезна для кожи, уменьшает кожный зуд. Применяется паста из мелко молотой зиры, перемешанной с водой. Наносить на прыщи или зудящие участки кожи и тела для облегчения боли;

● полезна для полости рта, эффективна при кровоточивости десен. Вскипятите зиру в воде, дайте жидкости остыть. Процедите, добавьте щепотку кардамона. Полощите рот этой ароматизированной водой для освежения дыхания, заживления язвочек и устранения неприятного запаха. Подогрейте зиру на чистой, без масла, сковороде. Как следует перемелите ее, смешав с каменной солью. Массируйте этим порошком десны – так вы предотвратите кровотечения десен и укрепите их;

● чай, полученный при кипячении семян зиры и небольшого кусочка свежего имбиря, помогает при простуде;

● выводит токсины из организма. Чай для выведения токсинов: *взять цельные семена кумина, а также перемолотые фенхель и кориандр. Смешать эти три специи в равных количествах. Взять 1 ч. л. смеси, залить ее 0,5 л кипятка. Дать немного настояться и пить по 150–200 г в день*;

● улучшает зрение и повышает память;

● очень полезна для людей с холодной и влажной натурой и стариков. Особенно полезна зира в жаркие летние месяцы;

● исследования показали, что содержащиеся в зире фенольные вещества, особенно полифенолы, ведут себя в организме, как антиоксиданты. В экспериментальных условиях зира подавляла окисление липосом и обеспечивала полную защиту от повреждений ДНК;

● известна зира своими противопаразитарным и противомикробным свойствами.

Использование зиры в косметологии

Из зиры (кумина) получают эфирное масло, которое применяется не только для здоровья, но и для красоты. Оно обладает следующими свойствами:

- является антиоксидантом;
- очищает кожу;
- устраняет застойные явления;
- тонизирует кожу;
- отбеливает;
- дезодорирует.

Поэтому его широко применяют в домашней косметологии. Полезные свойства лучше выражены у нерафинированного масла черного кумина.

Вот некоторые направления использования этого средства:

- для ухода за проблемной и воспаленной кожей лица;
- при аллергических дерматитах, нейродермитах, зуде;
- для очищения пор;
- в качестве антицеллюлитного средства;
- для лечения перхоти и улучшения роста волос;
- для повышения упругости бюста.

Масло зиры

Семена зиры могут содержать от 2 до 5 % эфирных масел. Активным действующим веществом их является тот же самый алкалоид, куминовый альдегид. Масло известно очень давно и применяется в народной медицине, косметологии и даже в кулинарии.

Эфирное масло семян зиры обладает достаточно резким запахом. Его в народной медицине часто используют для отпугивания мелких кровососущих насекомых, просто нанося несколько капель на одежду или открытые участки кожи.

Эфирное масло зиры смешивают с базовыми маслами (персиковое, кунжутное, оливковое), чтобы получить натуральное обезболивающее. Активные вещества этого продукта ускоряют кровообращение и способствуют улучшению метаболизма в тканях, что позволяет быстро рассасывать гематомы и уменьшать дискомфорт и боль.

Многочисленные народные рецепты от боли в суставах советуют брать всего 2–3 капли масла зиры и добавлять на столовую ложку базового масла, чтобы получить быстро действующий бальзам от боли. Продукт приобретается в аптеке и допущен к свободной продаже. Применяют его и внутрь – при заболеваниях почек, печени, холестериновой болезни и различных проблемах с иммунной системой.

Иногда масло зиры советуют помещать в аромалампы для

обеззараживания воздуха в помещениях в период возможного распространения вирусных инфекций. Иногда советуют принимать 2–3 капли масла с чайной ложкой меда для улучшения памяти. Впрочем, такой же рецепт народные целители советуют молодым матерям для лактации.

Иногда масло кумина советуют добавлять в простой чай или воду для того, чтобы получить натуральное противорвотное средство. Масло используется в народной медицине как слабый антикоагулянт. Его добавляют в масло персика или розы и наносят под глаза, чтобы избавиться от синяков и мешков. Однако это средство следует дозировать очень аккуратно и не применять, если проявляются аллергические реакции. Стоит избегать попадания масла на слизистые оболочки.

А теперь отправимся в путешествие на маленький остров Комино в Мальтийском архипелаге (Средиземноморье) – он покрыт полями специи кумина…

Республика Мальта – остров Комино

Островное государство в Средиземном море. Мальтийский архипелаг – это, прежде всего, острова Мальта и Гозо. В него также входят необитаемые острова Святого Павла и Фильфла, малообитаемый остров Комино, а также крошечные Коминотто и Филфолетта. Длина Мальты – 27 км, ширина – 15 км (меньше диаметра Московской кольцевой автомобильной дороги). Гозо вдвое меньше, а Комино – всего 2 км длиной.

Мальта – единственная страна в Европе, в которой отсутствуют постоянные реки и естественные озера. Самая высокая точка – вершина Та-Дмейрек (253 метра над уровнем моря), находится на юго-западном побережье острова Мальта.

Валлетта – столица республики Мальта, экономический и политический центр государства. Названа в честь рыцаря, флотоводца, магистра Ордена иоаннитов Жана Паризо де ла Валлетта, (фр. Jean Parisot de Valette; 1494 – 21 августа 1568, Мальта), основавшего и защитившего от турок город. Валлетта входит в перечень городов Мирового Культурного наследия. Именно там расположен Кафедральный собор Святого Иоанна, в котором нашли упокоение Великие магистры и прославленные рыцари Ордена. Здесь расположены и Дворец Великого магистра, и правительственные учреждения, и большинство офисов крупных юридических консультантов. Валлетту часто в шутку называют «городом юристов».

Население Мальты составляет более 429 тысяч человек (2015

год). Плотность населения – 1432 чел. /км^2. По плотности населения Мальта занимает пятое место в мире. При этом она считается наименее населенным государством Евросоюза.

Основными языками Мальты являются мальтийский и английский, довольно широко распространен также итальянский.

Подавляющее большинство составляют мальтийцы (95,7 %), доминирующая религия – католицизм (97,3 %).

Мальта, находясь между Африкой и Европой, является мостом для нелегальных иммигрантов. В последнее время количество африканского населения стремительно растет наряду с другими иммигрантами (ливийцами, египтянами, марокканцами).

Мальта также является популярным местом эмиграции для пенсионеров из Великобритании и других европейских стран.

Государственное устройство

Мальта – демократическое правовое государство с республиканской формой правления. Действует Конституция, принятая в 1964 г. с внесением поправок в 1974 г. и 1987 г.

До 1974 года Мальта имела статус ограниченной монархии в составе Британского Содружества Наций. В декабре 1974 года она стала республикой во главе с президентом. Выборы проводятся на основе пропорционального представительства. Две главные политические партии: консервативная Националистическая партия (НП) и социал-демократическая Мальтийская лейбористская партия (МЛП) – главные соперники на выборах. В 1987 г. в Конституцию внесен пункт о запрете присоединения страны к военным союзам.

История

Мальта, расположенная в центре морских путей из Европы в Азию и Африку, издавна привлекала завоевателей. В VIII веке до н. э. Мальту начинают колонизировать финикийцы и почти одновременно – греки. С IV века до н. э по XIII. н. э. остров попеременно захватывали карфагеняне, римляне, Византия, арабы, норманны, испанцы.

В 1530 году император Карл V предоставил Мальту духовно-рыцарскому ордену иоаннитов, получившему с тех пор название Мальтийского ордена.

В 1798 году Мальту захватила французская армия под командованием Наполеона Бонапарта, направлявшаяся в Египет. Наполеон упразднил власть ордена на острове. 5 сентября 1800

года англичане, в свою очередь, заняли столицу Мальты Валлетту своими войсками и подняли там британский флаг. Военным губернатором острова стал англичанин Александр Болл. По условиям Парижского мира 1914 года Мальта отошла Великобритании. Англичане превратили ее в свою колонию и военно-морскую базу.

В 1964 году Мальта получила независимость от Великобритании, а с 1974 года провозглашена республика, однако вплоть до 1979 года, когда на Мальте была ликвидирована последняя британская военно-морская база, главой государства по-прежнему считалась британская королева.

Экономика

Мальта – индустриальная страна с развитыми промышленностью, торговлей, сферой финансов и услуг.

Ведущие отрасли промышленности – электронная, текстильная, пищевкусовая (производство фруктовых консервов и соков, табачных изделий), химико-фармацевтическая. Значительный доход приносят судоремонт и судостроение (мальтийские доки – крупнейшие на Средиземном море).

Сохранились старинные художественные ремесла – чеканка по серебру и золоту, плетение кружев, стеклодувное производство. *Судостроительная и судоремонтная промышленность* составляет в основном государственный сектор экономики, в котором трудится около 48 тыс. человек, т. е. почти 1/3 общего числа занятых в стране. Выполняет заказы на ремонт и техническое обслуживание зарубежных судов.

Электронная промышленность является новой отраслью, самое крупное предприятие с числом занятых более 2,4 тыс. человек принадлежит итальянской компании, выпускающей интегральные схемы для компьютеров. Компания инвестировала в экономику Мальты 1,6 млрд евро.

Туристическая индустрия – одна из главных отраслей экономики. Мальту посещают ежегодно более 1,2 млн туристов. В гостиницах, ресторанах и кафе работают 7 % всех занятых в экономике страны, а годовой доход от туризма составляет 500 млн евро. Мальтийский Средиземноморский конференц-центр и отели высших категорий оборудованы всем необходимым для проведения конференций, семинаров, встреч. Эти сектора приносят Мальте около 12 млн долларов в год.

Сельское хозяйство играет незначительную роль в экономике страны. Ощущается нехватка пахотной земли и воды для полива. Земледелие ведется на небольших участках в горах, где

невозможна механизация. Выращивают ранний картофель, овощи, из фруктов – персики, клубнику, виноград, цитрусовые, инжир, оливки и др. На долю рыболовства приходится 1 % ВВП.

Автодороги имеют общую протяженность 1742 км. Морской транспорт: 2 крупных порта – Марсакслокк и Валлетта. Торговый флот – всего 1323 судна (грузоподъемностью 1000 тонн и более каждое). Суда зарегистрированы под «удобным флагом» зарубежных государств: Греция – 627, РФ – 85, Турция – 84 и др. Один международный аэропорт, взлетно-посадочная полоса с бетонным покрытием и длиной 3047 метров. Национальная авиакомпания Air Malta своими рейсами соединяет Мальту с важнейшими городами Европы и Северной Африки.

Телефонную связь обеспечивают 187 тысяч действующих магистральных телефонных линий. Число используемых мобильных телефонов – около 18 тысяч единиц. На острове одна наземная станция спутниковой системы Интелсат для связи через Атлантический океан, 6 радиовещательных станций, 255 тысяч используемых радиоприемников, 6 телевещательных станций, 280 тысяч используемых телевизоров.

Главные статьи экспорта – машинотехническая продукция, транспортное оборудование, мануфактура, продовольствие. Ведущие партнеры по экспорту: США (20,2 %), Германия (14,1 %), Франция (10,2 %), Великобритания (8,8 %), Италия (3,4 %) (2001). Объем экспорта – 2,0 млрд долларов (2001).

Главные статьи импорта – машинотехническая продукция, транспортные средства, энергоносители и химические продукты, продовольствие, напитки и табак. Ведущие партнеры по импорту: Италия (19,9 %), Франция (15,0 %), США (11,6 %), Великобритания (10,0 %), Германия (8,7 %) (2001). Объем импорта – 2,8 млрд долларов (2001). Главным предметом мальтийского экспорта в РФ остается одежда. Главные статьи мальтийского импорта из РФ – нефть и цемент.

Оказание услуг стало для Мальты одной из новых областей международного экономического сотрудничества. Мальта оказывает зарубежным предпринимателям услуги первостепенной важности: предоставление вида на жительство, предоставление статуса постоянного резидента, обслуживание оффшорных компаний, перегрузки товаров, услуги «свободного порта», способного обслуживать контейнеры и предоставлять для использования нефте– и углехранилища, услуги иностранцам по изучению банковского и страхового дела, а также английского языка.

Современная экономическая и социальная политика характеризуется стабильным политико-экономическим

положением, отсутствием социальных потрясений, низким уровнем безработицы. Национальная стратегия экономического развития направлена на поощрение производства продукции с высокой степенью обработки на основе современных технологий. Уровень цен на Мальте значительно ниже, чем в Западной Европе.

Кредитно-денежная система страны базируется на основных законодательных актах: Закон о банках (1970), Закон о страховой деятельности (1981), Закон об оффшорных трастах (1988), Закон о предпринимательской деятельности на Мальте (1988). Политика Центрального банка Мальты сводится к экономии финансовых средств, поскольку основными проблемами страны остаются дефицит государственного бюджета, рост национального долга и сохранение конкурентоспособности на мировом рынке.

Государственный бюджет: доходы – 1,5 млрд долларов, расходы – 1,6 млрд долларов (2002). В результате проведения реформ дефицит бюджета постоянно сокращается. Государственный долг –53 % ВВП (2002). Налоги: подоходный налог для резидентов – 10–15 %, для переведенных на Мальту фондов – 15 %, для нерезидентов – 30–35 %; налог на прибыль для резидентов – 35 %; для нерезидентов – 5 %.

Численность населения, живущего на доход ниже уровня бедности, незначительна.

Туризм

Мальта очень богата захватывающими сокровищами исторического и культурного наследия. Восхитительные древние места, очаровательные города и красивые пляжи – только небольшая часть достопримечательностей Мальты. Мальта привлекала авантюристов в течение многих веков, и у современных путешественников есть отличная возможность прочувствовать дыхание истории в этом очаровательном месте. Туристы на Мальте могут наслаждаться расслабляющим морем, пробовать средиземноморские блюда или изучать романтическое прошлое, рассматривая достопримечательности Мальты.

Основные курорты острова: Слима, Сент-Джулианс Буджибба, Аура и Сент-Полс-Бей, Меллиха, Марсаскала, острова Гозо и Камино.

Достопримечательности

1. *Слима* — это главная жилая и торговая зона, где сосредоточены многие современные гостиницы Мальты. Слима

был тихой рыбацкой деревушкой на полуострове вдоль Бухты Марсамшетт из Валлетты. Но живописные пейзажи и климат ускорили развитие и становление туристического центра Слима, и курортный сезон продолжается здесь круглый год.

В Слиме родились нескольких знаменитых людей. Это родина бывшего премьер-министра доктора Альфреда Сэнта; доктора Майкла Фальзоне из Мальтийской лейбористской партии; капитана Джорджа Стивала, верховного комиссара Мальты в Австралии в 1950–1960 годы; британского журналиста Питера Хитченса и вокалиста Марка Стораца из швейцарской группы тяжелого металла «Krokus».

2. *Залив Меллиеха* знаменит самым длинным и самым популярным песчаным пляжем на мальтийских островах. 15 минут ходьбы, и вы оказываетесь у холма, на котором взгроможден город Меллиеха. Соседние достопримечательности включают знаменитую деревню Попай и восстановленную Башню Св. Агаты 17-го века.

3. *Цитадель Мальты.* На острове Гоцо, в пределах города Виктория находится прекрасный пример древней архитектуры – Цитадель. Она была главным укреплением города в течение многих веков. Крепость зародилась еще в 1500-х годах до нашей эры и долго находилась под контролем финикийцев, пока к римским временам не стала Акрополем. Самые красивые виды Цитадели открываются на закате солнца.

4. *Гипогей Мальты.* Хал-Сафлиени, или Гипогей Мальты, в городе Паола – единственный доисторический подземный храм в

мире. Храм состоит из залов, палат и проходов, вырезанных в скале. Первоначально это место было святилищем, затем стало кладбищем в доисторические времена. Комплекс сгруппирован на трех уровнях – верхнем уровне (3600–3300 до н. э), среднем уровне (3300–3000 до н. э) и более низком уровне (3150–2500 до н. э). Самое глубокое помещение на более низком уровне – 10,6-метровый подземный холл. Только ограниченному числу посетителей позволяют попасть внутрь, и может потребоваться 2–3 недели, чтобы получить билет.

5. *Марсашлокк.* Этот живописный рыбацкий поселок находится в 30 минутах езды на автобусе из Валлетты. Деревня всегда рада гостям с ее красочным рынком, множеством ярких рыболовных лодок в заливе и спокойной атмосферой.

6. *Древний город Мдина* был основан финикийцами приблизительно в 700 году до н. э. Более высокие укрепления были добавлены арабскими правителями Мальты и нормандцами. После прибытия Рыцарей Госпитальеров в середине 1500-х важность Мдины постепенно сошла на нет. Спустя века, старая столица Мальты стала тихим, почти заброшенным городом. Сегодня большинство принадлежащих старой аристократии сооружений подверглось реконструкции, привлекая в деревню путешественников. В Мдине постоянно живут всего 300 местных жителей.

7. *Собор Св. Иоанна.* Расположенный в столице Мальты – Валлетте – Собор Св. Иоанна признан замечательным примером барочной архитектуры и выдающейся достопримечательностью Мальты. Его внешность впечатляющая и одновременно обманчивая, поскольку вблизи собор напоминает форт. Оказываясь внутри, посетители обнаруживают восхитительное художественное оформление и бесценные произведения искусства. Среди последних наиболее выделяется Усекновение Головы Иоанна Предтечи от Караваджо. Собор был построен в 1572-м как монастырская церковь для Рыцарей Святого Иоанна – благородного ордена, состоящего из сыновей некоторых ведущих семей Европы. Рыцари спасли Мальту от мародерствующих турок, после чего продолжили строить Валлетту и собор.

8. *Соколиный центр Мальты* — это своеобразное птичье сафари. В питомнике разводят хищных птиц и стараются сохранить традиции соколиной охоты.

В отличие от зоопарков на Мальте, здесь можно не просто посмотреть на пернатых в клетках, а подержать их в руках и принять участие в соколиной охоте.

9. Голубой Грот расположен на южном побережье Мальты, западнее Wied iz-Zurrieq, напротив островка Филфла. Место получило имя, благодаря британскому солдату, решившему, что оно выглядит, в точности как Grotta Azzurra на Капри. Это популярное у туристов место – примерно 100 тысяч человек посещают его ежегодно, в том числе для дайвинга. Голубой Грот появился во всей красе в фильме «Троя».

Особую привлекательность этому месту придает сочетание солнечного света и цепи пещер, отражающих фосфоресцирующие цвета пещерной флоры, а также глубокого синего цвета моря.

Под массивной аркой (более 30 м) – система шести пещер, созданных природой. Белое песчаное дно отражает небо, море сияет синим кобальтом, а пещеры дают оранжевые, пурпурные и зеленые отблески минералов на камнях. Все это можно наблюдать от восхода солнца и до 13. 00.

10. *Комино* – остров в Средиземном море, входящий в Мальтийский архипелаг и являющийся территорией государства Мальта. Остров Комино – «младший брат» Мальты и Гозо. Этот третий по величине и самый маленький остров Мальтийского архипелага расположен так, что сливается с Гозо и кажется его частью. Площадь – всего 2,7 кв. км. На острове Комино постоянно проживает 4 человека, не считая работников и постояльцев единственной островной гостиницы.

Остров довольно пустынный, практически лишенный растительности. Лишь весной он покрывается разноцветным ковром из цветов.

Остров Комино является уникальным местом. Здесь нет дорожного движения, всего несколько улиц, превосходные места для купания, а также башня начала XVII века, сохранившая дух романтического укрытия и возвышающаяся над бывшим убежищем отшельников и изгнанников. Поэтому он считается идеальным местом для уединенного отдыха.

Мальтийское название острова, «Kemmuna», связано со

словом «зира», «кумин» (Cuminum cyminum). Это пряное растение культивировали на острове много веков назад.

Несмотря на размеры и немногочисленность населения, остров имеет свою историю. Комино не всегда оставался необитаемым: сначала считали, что вплоть до римской эпохи сюда не ступала нога человека. От римлян же остались весомые следы погребения и колодцы. Однако, судя по имеющимся находкам, римлян опередили финикийцы. В конце 13-го века на этом и тогда малонаселенном острове обосновался изгнанный с родины раввин и философ Абрахам Самуэль Абулафья. Развалины его виллы можно увидеть еще и сегодня.

Прошло почти столетие после прибытия на Мальту рыцарей ордена Святого Иоанна, прежде чем они занялись укреплением Комино: в 1618 году Великий Магистр Алоф де Виньякур построил здесь башню Святой Марии для защиты от пиратских нападений. Некоторое время спустя, когда морская угроза ослабла, башня стала летней резиденцией рыцарей, которые приезжали на Комино охотиться на кроликов. Это сооружение, построенное по проекту Витторио Кассара, используется и сегодня мальтийскими военными.

Овладевшие Комино в 1800 году англичане использовали его вначале как тюрьму, куда они, в частности, вывезли несколько сотен плененных на Мальте французов. Затем здесь располагался госпиталь, а во время Второй мировой войны – тренировочная база. Таким образом, кроме башни, в которую Вам вряд ли удастся попасть, так как она принадлежит мальтийским военным, на острове можно посетить церковь Санта Марии 12-го века, расположенную в бухте с тем же названием. Церковь относится к епархии Гозо, и каждое воскресенье в ней служат мессу. Реконструкция, проведенная в начале 18-го века, способствовала привлечению к храму новых верующих.

Другая достопримечательность острова – небольшая усадьба 17-го века, в которой в прошлом столетии размещался военный госпиталь.

Многочисленные бухты, рифы и вода создают идеальные условия для всех видов водного спорта, в особенности для подводного плавания. Также Комино является раем для снорклинга, дайвинга и виндсерфинга. Тем, кто сушу предпочитает воде, можно предложить прогулки по живописным местам.

Лучший пляж и лучшее место для подводного плавания на острове – Голубая лагуна. Она протянулась между Комино и островком Коминотто. Ее вода настолько прозрачна, что позволяет рассмотреть дно. Сюда не разрешается заходить

кораблям и скутерам, так что можно плавать совершенно спокойно. Море здесь неповторимого ярко-бирюзового цвета. Пляж представляет собой совсем маленькую песчаную отмель, способную вместить только желающих войти в воду.

В Комино имеется один отель, ориентирующийся на водные виды спорта.

Добраться до острова можно по воде и по воздуху. Помимо официальных катеров, принадлежащих местному отелю, которые совершают рейсы между пристанью в San Niklaw Bay и портами Мальты и Гозо по расписанию, на Комино ходят и небольшие экскурсионные лодочки. Воздушный способ перемещения – это вертолет, летающий между мальтийским аэропортом Luqa и гозитанским хелипортом. Рейсы регулярные и прямые, так что на Комино Вас высадят только по требованию.

Национальная кухня

Национальная кухня Мальты сочетает свои кулинарные национальные традиции с обычаями тех народов, которые в разное историческое время имели отношение к мальтийским землям. Здесь тесно переплетаются кулинарные особенности английской, французской, итальянской и средиземноморской кухонь.

Не только у мальтийских рыцарей были свои тайны, секреты хранили и мальтийские хозяйки. Уже само приготовление горячей еды, особенно в сельской местности – это своеобразный обряд. Он заключался в том, что из-за недостатка дров пищу

варили или тушили в одной печи, которую для всей деревни подготавливал и топил местный пекарь, а каждая хозяйка рано утром приносила сюда свой горшок с едой. По запахам и ароматам соседи могли догадываться, что у кого к обеду.

В семьях еду готовили на больших плоских камнях: раскаленные на огне, они долго удерживают тепло. Недостаток дров определил характер и состав типичных мальтийских блюд. Кроме макаронных изделий явно итальянского происхождения, мясо и овощи обычно пекут или тушат. Рагу из кроличьего мяса (по-мальтийски – «фенек»), фаршированная говядина, тушеный фаршированный осьминог, тушеные овощи всех видов относятся к самым лакомым местным блюдам. Традиционен пирог с лампукой – рыбой, напоминающей по вкусу тунца. А одно из самых экзотических блюд – спагетти с соусом из чернил осьминога.

Определенно, стоит попробовать традиционные мальтийские пирожки с рикоттой (разновидность мягкого сыра) или жареные в масле пирожки с финиками. Мальтийским национальным блюдом является пирог из цветной капусты с овечьим сыром. Вкус своеобразный.

Пирожки со шпинатом любят многие мальтийцы, что касается туристов, то не каждый может съесть эти экзотические яства. Особенно много разного вида пирожков с зеленью продается в Валлетте. Стоимость – примерно 0. 5–1 евро за пирожок. Вкус очень необычный.

Незабываемый хрустящий мальтийский хлеб хобза выпекается в печи. Очень вкусный. Подается на стол перед каждым блюдом в непременном сопровождении мальтийского паштета, который готовят из помидоров, оливок, чеснока, мяса тунца или анчоусов с мятой и базиликом. Блюдо это зовется хобз биз зэйт. Этот мальтийский бутерброд занимает первое место по популярности и стоит в почетном ряду мальтийской кухни. Хобзу нужно непременно попробовать.

Самый продаваемый напиток Мальты – кинни. Это безалкогольный газированный напиток, изготавливаемый из кислых апельсинов и двенадцати видов местных трав. По вкусу напоминает колу. Продается повсеместно в жестяных банках или бутылках, стоимость в супермаркетах – 0. 4 лиры, в кафе – 4 евро. Причем пустую тару можно сдать в супермаркете.

На Мальте варят мальтийское пиво «Киск». Не очень популярно среди туристов, как и среди самих мальтийцев.

Одним из лучших видов вин на Мальте признается «Цитадель» (красное) или «Гозо Кантри Уайт» (белое с острова Гозо).

Эстрагон

Многолетнее травянистое растение, вид рода Полынь семейства Астровые.

Корневище деревянистое.

Стебли немногочисленные, высотой 40–150 см, прямостоячие, голые, желтовато-бурые.

Стеблевые листья цельные, продолговато– или линейно-ланцетные, заостренные; нижние листья на верхушке надрезанные.

Цветки бледно-желтоватые. Соцветие метельчатое, узкое, густое; листочки обертки короткоэллиптические или почти шаровидные; оберточка голая, зеленовато-желтоватая, блестящая, по краю пленчатая.

Плод – продолговатая семянка, без хохолка.

Цветет в августе-сентябре. Плоды созревают в октябре.

Родина эстрагона – Восточная Сибирь и Монголия.

В диком виде произрастает в Восточной Европе, Средней Азии, Китае, Пакистане и Индии. В Северной Америке растет от Центральной Мексики до субарктических районов Канады и Аляски. На территории России встречается в европейской части, в Западной Сибири, на юге Восточной Сибири и Дальнего Востока.

Культивируется повсеместно.

Обитает на сухих остепненных склонах, на галечниках,

иногда на полях.

Использование эстрагона в кулинарии

Эстрагон, один из видов полыни, напоминает ее только внешним видом, поскольку это растение, родиной которого является Монголия и Восточная Сибирь, совершенно лишено горечи. Эстрагон известен нам как тархун, хотя в народе его чаще называют драгун-травой и страгоном. Пряный аромат и пикантный, слегка терпкий вкус тархуна, чем-то похожий на анис, делает блюда и напитки свежими, яркими и оригинальными.

В листьях тархуна содержится большое количество эфирного масла, которое и делает растение таким душистым. Наличие каротина, аскорбиновой кислоты, большого количества смол, дубильных веществ и витаминов группы В позволяет эстрагону занять достойное место среди лекарственных растений. Эстрагон славится противовоспалительным, общеукрепляющим и антисептическим воздействием на организм, поэтому народные лекари используют его как эффективное средство от зубной и головной боли, от депрессии, бессонницы, авитаминоза, заболеваний органов дыхания и женской половой сферы. При этом следует помнить, что душистый, приятный на вкус эстрагон, полезные свойства которого используются в приготовлении лекарственных сборов, настоек и мазей, не стоит употреблять людям, страдающим болезнями желудка, беременным женщинам и кормящим матерям.

Французы первыми начали использовать эстрагон в кулинарии, когда эта пряность в XVII веке была завезена в Европу. Именно французские гурманы изобрели рецепты блюд с эстрагоном, добавляя эту траву в напитки, салаты, подавая ее с мясом, морепродуктами и овощами.

Тархун применяется в основном как приправа, аромат и вкус которой особенно ярко проявляются в сочетании с кислыми продуктами – лимонным соком, ягодой и фруктами.

Стебли эстрагона незаменимы в приготовлении маринадов и солений, с их помощью можно ароматизировать заправки для салата, растительное масло, майонезы и соусы. Кроме того, эстрагон является отличным консервантом, подавляющим размножение бактерий и позволяющим сохранить вкус и аромат овощей, грибов и фруктов, поэтому современные хозяйки используют его в домашних заготовках.

Свежие и сушеные листья эстрагона подаются в качестве гарнира к мясным, рыбным, овощным и яичным блюдам, добавляются в бульоны, супы, окрошки и соусы, а кашицей из измельченных листьев перед маринованием натираются куски

мяса или рыбы. В Украине эстрагон принято добавлять в сыры и простоквашу, а во Франции эта пряность входит в состав дижонской горчицы. Из тархуна делают вкусные безалкогольные напитки, которые выпускались уже в советские годы, его листья придают винам и ликерам яркость и насыщенность.

Свежий эстрагон нельзя подвергать тепловой обработке, поскольку он приобретает горький вкус, поэтому его рекомендуется использовать в салатах или добавлять в уже готовые блюда.

● Сушеные листья тархуна закладывают в супы и горячие вторые блюда за 5 минут до готовности.

● Если в бутылку с винным уксусом положить небольшую веточку тархуна, через месяц уксус станет душистым и слегка островатым.

● На листьях тархуна настаивают очень вкусную водку – для этого рекомендуется на несколько недель положить в бутылку свежий или сухой пучок веток эстрагона.

● Добавив в тесто для выпечки хлеба щепотку сушеного или свежего тархуна с можжевеловыми ягодами, можно получить лесной аромат выпечки.

Эстрагон заготавливают на зиму как укроп и петрушку, смешивая мелко нарезанные листья с солью, после чего смесь укладывают в банки и хранят в прохладном месте.

Рецепт

Напиток из эстрагона (тархуна)
Эстрагон 200 грамм
Лимон 1 шт
Лайм 1 шт
Кипяток 400 грамм
Сахар 1 столовая ложка

1. Тархун хорошо помыть и крупно нарезать.
2. Добавить полстакана кипяченой холодной воды, сок лимона и лайма, а также одну столовую ложку сахара. Все хорошо помять мадлером или измельчить зелень в блендере.
3. Процедить сок и хорошо отжать зелень.
4. Развести приготовленный сок холодной кипяченой водой до нужной консистенции (ориентировочно сок к воде 1/4) и, если нужно, добавить сахар по вкусу.
5. Подавать напиток в стакане с кусочками льда.

Напиток окажет положительное воздействие на организм человека и укрепит иммунную систему благодаря большому количеству витамина С.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 1,5 гр
Жиры 0 гр
Углеводы 5 гр
Калорийность: 24,8 кКал

В 100 г сырого вещества находится от 33,4 до 200 мг аскорбиновой кислоты, 4–15 – каротина, 170–172 – рутина, 0,3 – витамина Вр, 0,05 – витамина В2, 0,5 – витамина РР, минеральных солей: кальция – 1,9, магния – 2,11, калия – 1,32, железа – 16,3, фосфора – 226,5 мг/100 г. В составе эфирных масел имеются эстрагол (60–70 %), сабинен, мерцен, терпен, анисовый и метаоксикоричный альдегиды, оцимен, фелландрен и др.

Использование эстрагона в медицине

Действие эстрагона многогранно и выражается следующими свойствами:

- мочегонным;
- противовоспалительным;
- успокаивающим;
- общеукрепляющим;
- тонизирующим;
- противоглистным;
- антиспазматическим;
- заживляющим;
- противоцинготным;
- антисептическим;
- стимулирующим;
- противоревматическим.

Самым известным и, если можно так сказать, «популярным» свойством эстрагона является его способность, подобно кофе, активизировать физические и умственные возможности человека.

В отличие от кофе, влияние которого основано на кофеине, воздействие эстрагона является следствием оптимального сочетания в его составе обширного комплекса полезных веществ: микро– и макроэлементов, эфирных масел, флавоноидов, насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, рутина и различных ферментов.

Употребление отваров и напитков на основе эстрагона повышает работоспособность, снижает общий уровень артериального давления, нормализует работу центральной нервной системы, сердца, сосудов, усиливает перистальтику кишечника и способствует лучшему усвоению пищи.

Благодаря тому, что в составе эстрагона находится много «сердечных» элементов, его регулярное употребление в различных видах помогает предотвратить развитие атеросклероза и других болезней сердечно-сосудистой системы.

Также травяные смеси на основе тархуна являются прекрасным общеукрепляющим и поливитаминным средством, помогающим без особых проблем преодолеть весенний гриппозный период.

Полоскание полости рта отварами этой травы позволяет избежать развития кариеса и избавиться от неприятного запаха, в том числе табака и перегара.

Врачи рекомендуют употреблять эстрагон в небольших

количествах, так как он содержит много активных компонентов, например, тех же эфирных масел. Чрезмерное добавление его в рацион и использование препаратов на его основе может спровоцировать возникновение аллергических реакций, а в отношении беременных (на малых сроках) женщин даже стать причиной выкидыша. Также нельзя его употреблять людям, страдающим эпилепсией или судорогами.

В качестве лекарственного сырья для изготовления различных препаратов эстрагон используют давно. Сведения о нем можно найти даже в наиболее древних медицинских трактатах, написанных великими учеными античности.

В официальной медицине из семян тархуна делают эстрагоновое эфирное масло, которое активно используют в различных лечебных мазях, растираниях, аэрозолях для полости рта, пастилках от кашля и т. п.

Настойка на основе эстрагона помогает справиться с заболеваниями полости носа. Активно его добавляют и в лекарства для лечения кожных болезней, например чесотки, ожогов или экземы.

В народной медицине сушеную траву эстрагона включают в составные фитосборы, если хотят добиться следующих результатов:

- устранить мигрень, зубную или мышечную боль, бессонницу;
- повысить мужское либидо;
- избавить от депрессии и нивелировать последствия перенесенного стресса;
- очистить организм от паразитов и шлаков;
- нормализовать менструальный цикл.

Однако стоит помнить, что перед применением таких безопасных и натуральных на первый взгляд травяных сборов нужно проконсультироваться с врачом.

Использование эстрагона в эзотерике

Видовое название тархуна, dracunculus, переводится с латыни как «маленький дракон» или «дракончик». Существует несколько версий его происхождения. Возможно, что оно связано с формой листьев эстрагона. Они узкие и на конце иногда разделяются на 2–3 лопасти, благодаря чему напоминают раздвоенный змеиный язык. Не исключено, что все дело в форме его корня, чем-то похожего на змею. А может, тархун был удостоен такого названия из-за того, что, по средневековым поверьям, он помогает от укусов змей и бешеных собак. Хотя подобными магическими свойствами наделяли все полыни, никак не выделяя в этом отношении эстрагон.

Так или иначе, но во многих языках, включая арабский, иврит, многие европейские языки и даже китайский, в местных названиях эстрагона фигурирует упоминание дракона. Любопытно исландское наименование этой травы – fáfnisgras, что переводится как «трава Фафнира». Фафниром звали ужасного легендарного дракона скандинавской мифологии, поверженного героем Сигурдом.

Использование эстрагона в косметологии

Эстрагон используют и как компонент для косметических средств, приготовляемых в домашних условиях. Составы с ним помогают восстановить кожный покров, пострадавший от неблагоприятных внешних факторов. Вот некоторые из наиболее распространенных рецептур, применяемых в быту:

● Омолаживающая маска. 50 г свежих измельченных листьев смешивают со ст. л. творога и ст. л. морковного сока. Полученную смесь массирующими движениями распределяют по лицу и выдерживают в течение 10 минут, после чего удаляют при помощи контрастного умывания.

● Подтягивающая и отбеливающая маска для области декольте. 100 г сухого и хорошо измельченного эстрагона смешивают со стаканом молотых овсяных хлопьев и запаривают горячей водой (90 градусов). В получившуюся теплую (не горячую!) массу добавляют один куриный белок, затем наносят готовый состав на шею и декольте, укрывают тканью. Выдерживают такой компресс 20–30 минут и смывают при помощи контрастного душа.

● Увлажняющий и питательный лосьон. В крепком теплом отваре эстрагона растворяют 2 ст. л. натурального сливочного масла. Наносят на лицо вечером, удаляют с кожи посредством контрастного умывания.

Масло эстрагона

Из листьев растения также изготавливают эфирное масло, которому находят применение в стоматологической практике, в качестве анестезирующего и локального антисептического средства при зубной боли.

Масло является эффективным противоаллергическим средством, оно также снимает мышечные спазмы, поэтому его рекомендуется использовать при лечении аллергического или спазматического кашля.

Эфирное масло эстрагона известно как средство от икоты и других проблем, связанных с пищеварением. Масло вызывает аппетит и улучшает пищеварение, обеспечивая профилактику вздутия живота и способствуя выводу из организма газов.

Помимо всего прочего, масло помогает справиться с укачиванием в любом виде транспорта.

При распылении масло помогает избавиться от плохого настроения, так как эстрагон приводит в тонус работу мозга, способствуя продуктивной умственной деятельности.

Более того, эстрагон отпугивает насекомых и наполняет ваш дом приятным ароматом. Наконец, масло рекомендуется применять для обезболивания, например, во время месячных или при сведении суставов, при судороге или воспалении седалищного нерва.

Сочетаемость с другими ингредиентами

Дудник лекарственный, лаванда, лайм, липпия лимонная, мандарин, можжевельник, морковь дикая, пихта, розовое дерево, ромашка, сосна, шалфей мускатный.

Меры предосторожности

Не использовать во время беременности и кормления. Не наносить в неразбавленном виде на кожу.

А теперь отправимся в путешествие на родину эстрагона – в Монголию…

Монголия

Это государство, расположенное в Центральной Азии. Имеет границы с Россией (Республика Алтай, Республика Бурятия, Республика Тува, Читинская область) и Китаем. Население страны составляет около трех миллионов человек, половина из которых – горожане.

Столица государства – город Улан-Батор. Другие крупные населенные пункты Монголии – Дархан, Эрдэнэт, Арвайхээр, Баганур, Булган, Чойбалсан, Алтай, Алтанбулаг. В Монголии существуют как постоянные, так и кочевые места проживания людей.

Территория страны состоит из 21 аймака (области), каждый из которых поделен на сомоны (районы). В каждом сомоне есть административный центр, населенные пункты и баги (бригады). Всего сомонов насчитывается 342, а багов – 1539.

Государственное устройство

В декабре 1911 в городе Урге (ныне Улан-Батор) провозглашена независимость Монголии. 26 ноября 1924 года парламент страны (Великий народный хурал – ВНХ) провозгласил создание Монгольской Народной Республики (МНР) и принял первую конституцию. Вплоть до 1990 года Монголия являлась социалистической страной с одной правящей партией – Монгольской народно-революционной партией. 21 ноября 1991 года Великий народный хурал принял решение изменить название страны и после вступления в силу новой конституции

(12 февраля 1992 года) МНР стала называться Монголия. Монголия – парламентское государство с местным самоуправлением.

В Монголии недопустимо образование автономных территорий.

Конституция страны принята в 1992 году. Она гарантирует основные права граждан Монголии, включая свободу слова и политических убеждений. Согласно Конституции, главой государства является президент, а высшим законодательным органом – однопалатный Великий Государственный Хурал.

Президент страны является главой государства и верховным главнокомандующим вооруженными силами. Президент избирается на 4-летний срок путем всенародного голосования. Президентом Монголии может быть избран гражданин Монголии, достигший возраста 45 лет, постоянно проживающий на родине последние пять лет. Президент может переизбираться еще на один срок. В отсутствие президента функции главы государства исполняет председатель Великого государственного хурала.

Законодательную власть осуществляет парламент – Великий Государственный Хурал (ВГХ) (монг. Улсын Их Хурал). Парламент Монголии – высший законодательный орган страны, состоит, по Конституции, из 76 членов. Основная форма деятельности – сессии, которые заседают при наличии не менее 2/3 всех членов парламента.

Возглавляют ВГХ председатель, зампред и генсекретарь, избираемые тайным голосованием из его состава. Парламент формирует высшую исполнительную власть в Монголии – правительство во главе с премьер-министром.

Великий Государственный Хурал в сотрудничестве с правительством создает законы и принимает решения о вступлении их в силу. Политические партии, представленные в парламенте, выдвигают кандидатуры для прямых президентских выборов. Хурал утверждает кандидатуру премьер-министра (предлагаемую президентом) и других министров. Великий Государственный Хурал вправе преодолеть вето президента на законопроект, для чего требуется 2/3 голосов. Такое же количество голосов требуется для изменения конституции.

Каждый из 76 членов парламента представляет свой избирательный округ и выбирается простым большинством на срок четыре года. Выборы признаются состоявшимися только при 50 %-й явке избирателей. Монгольские граждане могут голосовать с 18-летнего возраста при условии проживания на территории Монголии. Баллотироваться могут граждане старше 25 лет.

Исполнительную власть осуществляет правительство, формируемое ВГХ по предложению премьер-министра и согласованию с президентом. Кандидатуру главы Кабинета министров представляет на рассмотрение ВГХ президент. Правительство подотчетно ВГХ.

Глава Правительства – премьер-министр страны – назначается Великим Государственным Хуралом (Парламент Монголии). Министры назначаются по отдельности Великим Государственным Хуралом.

История

Монголия – это земля, из которой некогда в Европу пришли одни из самых суровых завоевателей в мире. Ее история началась достаточно давно, первые монгольские княжества здесь образовались в 11-м веке, а уже в 13-м веке вождь Темучин объединил все монгольские племена, создав наиболее могучую и гибкую военную силу того времени. Монгольский народ прозвал своего вождя Великим и нарек его Чингисханом, что и означало: «Великий Хан». Под его рукой монголы захватили технологически продвинутый Китай, бескрайнюю Персию и большую часть княжеств, из которых тогда состояла Киевская Русь.

Со смертью Чингисхана огромное государство монголов распалось на части и стало пожирать само себя. Уже в 1480 году наиболее сильное из русских княжеств, Московское, поработив все остальные, ответило монголам «взаимностью» и захватило большую часть их земель.

Территория современной Монголии в 1636 году перешла под власть маньчжуров, а еще спустя сто лет вошла в состав китайской империи. В 1924 году Монгольское государство смогло вновь обрести независимость, тогда оно называлось Монгольской Народной Республикой, а в 1991 году – Республика Монголия. Это государство признано на международном уровне и является полноправным членом ООН.

Экономика

Эксперты Всемирного банка, Международного валютного фонда, Frontier Securities и других международных организаций относят Монголию к числу стран, которые в краткосрочной перспективе будут развиваться наиболее высокими темпами. По прогнозам специалистов Всемирного банка, в ближайшие десять лет экономика Монголии будет расти в среднем на 15 % в год.

Так, по данным государственного комитета статистики, на

которые ссылается информационное агентство «Синьхуа», реальный рост ВВП страны в 2011 году составил 17,3 %, а номинальный и вовсе достиг фантастической цифры в 27,8 %. Для сравнения: в Китае тот же показатель составил 9,2 %, в Индии – 7,8 %, а в России, по информации Федеральной службы государственной статистики, 4,3 %.

Экономика Монголии сосредоточена в таких отраслях, как добыча полезных ископаемых и сельское хозяйство. Такие минеральные ресурсы, как медь, уголь, молибден, олово, вольфрам и золото, составляют значительную часть промышленного производства страны.

Медь и концентрат молибдена, флюорит, кашемир, шерсть, кожа, одежда, кожаные изделия, мясо являются основными экспортными товарами.

В 2011 году географическая структура монгольского экспорта была следующей: Китай – 82 %, Канада – 8 %, страны Евросоюза – 4 %, Россия – 3 %, Южная Корея – 1 %, другие страны – 2 %.

Импортом являются нефтепродукты, промышленное и индустриальное оборудование, потребительские товары.

В 2005 году импортные товары поступали из России – 34,5 %, Китая – 27,4 %,Японии – 7,1 %, Южной Кореи – 5,3 %.

В настоящее время Монголия постепенно избавляется от импортной зависимости. К примеру, в ближайшее время в городе Дархан будет открыт первый в Монголии нефтеперерабатывающий комбинат.

Туризм

Монголию в турбизнесе называют страной вечно голубого неба и ярких впечатлений.

Основной туристический сезон начинается в конце мая и длится до сентября.

На туристов в стране работают около 250 местных частных агентств, причем 80 % туристического рынка делят между собой 10 крупнейших из них. Они объединены в МАТА – Монгольскую ассоциацию туристических агентств.

Всю деятельность турагентств координирует Национальный центр туризма, созданный при Министерстве развития инфраструктуры.

Отели в европейском понимании расположены только в столице и некоторых крупных городах. За их пределами единственным вариантом проживания для туристов является юрта.

Природные ландшафты – главная монгольская достопримечательность. Здесь есть масса разнообразных природных биотопов и пейзажей: степи с озерами и реками в центре страны, тайга и горы – на севере, холмы и гигантская пустыня Гоби с крупнейшим кладбищем останков доисторических животных – на юге. В Монголии много редких растений и животных.

В стране 22 национальных парка, многие из которых обладают отлично развитой туристической инфраструктурой: проложенные дороги, комфортабельные кемпинги, экскурсионные программы, сувенирные магазины и кафе. Каждый из парков предлагает посетителям наблюдение за дикими животными и птицами, а также собственные уникальные маршруты и программы.

Монголия – древнее государство, поэтому здесь есть все предпосылки для активного и успешного развития культурно-исторического туризма.

Основными экскурсионными объектами являются архитектурные памятники монгольской империи средних веков (например, древний город Каракорум); буддийские монастыри с храмами Эрдэни-Дэу, Амарбаясгалант, Гандан; наскальные рисунки и рунические стеллы в степях; гора Борг-Ул, место рождения и детства Чингисхана.

Среди современных достопримечательностей можно назвать крупные города Монголии, особенно столицу Улан-Батор, где монастыри, азиатские рынки и музеи соседствуют с театрами, парками аттракционов, галереями.

Отдельно нужно сказать о местных грандиозных национальных красочных фестивалях и праздниках, на которые собирается масса туристов:

1. Фестиваль Надом – многолюдный трехдневный июльский праздник «трех мужских игр»: борьбы, скачек и стрельбы из лука. Проводится по всей стране.

2. Цаган Сар – монгольский Новый год по лунному календарю, отмечается в начале весны.

Достопримечательности

1. В самом центре Улан-Батора спрятана яркая жемчужина архитектуры и истории Монголии – *храмовый комплекс Чойджин-ламы,* или по-монгольски *Чойжин Ламын Сум,* построенный в 20-м веке под резиденцию государственного оракула Лувсанхайдава, брата VIII богдо-хана Джэбзундамбы.

Строительство храмового комплекса началось в 1904 г. под руководством архитектора Омбогийна, вдохновлявшегося в своей работе творчеством китайских зодчих. На одни украшения комплекса ушло 2 тонны чистого серебра. Строительство завершилось спустя четыре года и до самого 1938 г., когда по всей стране закрывались религиозные учреждения, храм оставался действующим.

На территории комплекса располагается пять храмов. В главном из них находятся такие реликвии, как созданная в 18-м веке статуя Будды Шакьямуни, статуя Лувсанхайдава и статуя Балданчоймболона, учителя богдо-хана, с его мумифицированными останками внутри. В Гонгханге (Храм Божественных хранителей) за главным залом стоит трон оракула и восхитительная статуя Яб-юм.

2. *Монумент Чингисхану (Золотой Кнут)* – величественная статуя Чингисхана, которая считается самой высокой конной статуей в мире. Вокруг 40-метрового монумента установлено 36 колонн, которые символизируют 36 ханов, правящих после Чингисхана. По легенде, именно в этом месте началась история Монгольской империи: на вершине холма юный Тэмуджин нашел золотой кнут, который символизировал удачу. Это был знак, что боги благословляют будущего хана на объединение кочевых племен монголов.

3. *Сухбаатарын Талбай* – центральная площадь столицы Монголии, посвященная Чингисхану. Площадь окружают Дворец правительства, Музей монгольской государственности, Дворец культуры, Ленинский клуб, Театр оперы и балета. Кроме памятника самому Чингисхану здесь есть монументы Самба, Зорига и Марко Поло, а также стела с выгравированным текстом и мелодией государственного гимна.

4. *Пустыня Гоби* – величайшая природная достопримечательность страны. Пустыня Гоби, огибающая Монголию песчаной дугой от гор Алтая и Тянь-Шаня вдоль границы с Китаем до гор Наньшань и Алтынтаг и реки Хуанхэ.

Гоби потрясает своими размерами: ее площадь составляет 1,5 млн кв. км, и на этих бескрайних просторах есть много интересного.

Останки доисторических динозавров были найдены в пустыне Гоби в начале 20-го века учеными Американского музея естественной истории, которые искали доказательства теории, что Центральная Азия и есть колыбель человеческой цивилизации. Окаменелые кости, яйца динозавров и их гнезда помогли сделать множество открытий о том, как жили эти древние ящеры и как растили свое потомство.

Одна из самых потрясающих пустынь мира – Гоби – нарисована и вылеплена силами природы из прозрачно-желтых песков, солончаков и скал, вибрирующего раскаленного воздуха и гулкой тишины.

У монголов существует разделение пустыни Гоби на 33 сектора, хотя человеку, не знакомому с ней близко, трудно это понять и представить. 33 маленьких пустыни внутри одной огромной Гоби отличаются по типам структуры, видам растительности и цветам: есть здесь цветущие степные равнины, живописные скалы, глинистые и каменистые гамады, обширные котловины, саксауловые рощи, редкие оазисы, солончаки и прочее многообразие ландшафта.

5. *Горхи-Тэрэлж* – национальный парк, раскинувшийся в кольце гранитных скал, которые человеческое воображение превратило в «уснувшего динозавра», «человека с книгой» и «огромную черепаху Мэлхий-хал». В Горхи-Тэрэлж можно также посетить парк скульптур динозавров, буддийский храм Арьяабал, сфотографироваться на фоне ледникового озера Хагин-Хар и пройтись по деревянному мосту над рекой Тола.

6. *Дворец Богдо-гэгэна* – величественный комплекс зданий в центре столицы. Это храм «живого Будды» и резиденция главы буддийской общины. Комплекс состоит из зимнего и летнего дворца, в их стенах расположены многочисленные музеи, в частности Национальный музей Монголии.

7. *Монастырь Гандан* – одно из девяти чудес Монголии. В комплекс Гандан Тэгчинлин хийд, название которого переводится как «Большая колесница всеобъемлющей радости», входят храмы, субурганы, пагоды и Буддийский университет.

8. *Хубсугул* – самое глубокое озеро страны с кристально чистой водой, которая пригодна для питья в сыром виде. Озеро образовалось в кратере потухшего вулкана. Его часто называют «младшим братом Байкала».

9. *Международный парк Будды* расположен у подножья холма Зайсан – смотровой площадки, с которой открывается вид на весь Улан-Батор. Главное украшение парка – 23-метровая статуя будды Шакьямуни, изготовленная из «юлаета».

10. *Эрдэнэ-Зуу* – самый древний буддийский монастырь Монголии, дошедший до наших дней. Его название переводится как «Сотня сокровищ». При строительстве монастырского комплекса, который насчитывал 62 храма, использовались материалы с пожарищ и развалин славной столицы Каракорума.

Национальная кухня

Пищевой рацион монголов традиционно состоит из продуктов скотоводческого хозяйства. Кухня Монголии, с точки зрения цивилизованного человека, кровожадна, жестока и жирна. В то же самое время национальная кухня Монголии славится блюдами, приготовленными из молочных и мясных (в основном баранина, реже – говядина или конина) продуктов.

Вяленое мясо «борц» – пожалуй, самая распространенная еда здешних жителей. Мясо крупной рогатой или двугорбой скотины, разрезанное на полосы длиной 20–30 сантиметров, зимой и летом (в тени) развешивается как белье на веревках, и вымораживается-сушится. Эти мясные ленты каштанового цвета кочевники грызут, едят размоченными или вареными.

Любимое национальное блюдо монголов – пирожки с мясом, лапша с мясом и «бууз» – они напоминают наши пельмени.

Одно из традиционных монгольских блюд – «боодог»: туша

козла в собственной шкуре, запеченная с помощью раскаленных камней, помещаемых внутрь.

Молочные продукты в Монголии разнообразны. Это чай с молоком, сыр «бислаг», сушеный творог «арул», простокваша «тарак», пенки «урюм», молочная водка «архи», кумыс «айраг», топленое масло «шар тос». Молоко в пищу употребляют всех сортов – коровье, сарлычье, кобылье, верблюжье, овечье и козье, причем для каждого сорта молока есть свое применение. Кумыс и водку приготавливают из кобыльего молока, масло, пенки и варенец – из коровьего и овечьего. Самое популярное кушанье монгольской народной кухни – пенки, для их приготовления молоко долгое время кипятят на слабом огне, а потом остужают. Когда остынет толстый слой пенок, их осторожно снимают лопаточкой и выкладывают на деревянное блюдо, складывают вдвое, корочкой наружу, немного подсушивают и подают к чаю.

В Монголии существуют и блюда, известные только в этой стране, например, борцог (куски мелко нарезанного теста, обжаренные в бараньем жире или масле), хальмаг (смесь пенок и муки), пирожки с начинкой из сырого мяса.

Любимый напиток в Монголии – чай с молоком, маслом или салом, солью.

Что касается рыбы, то ее до недавнего времени почти не ели, и сейчас-то ее употребляют в пищу в основном только городские жители.

Летом монголы употребляют в основном молочные продукты: кумыс, ряженку «тараг», сладковато-кислый сушеный творог

«ааруул», благодаря которому у всех местных ослепительно белые зубы, сделанный из сырого молока сыр «бяслаг» со вкусом и запахом бараньего сала, сытные толстые ломти пенки, получаемой путем долгого кипячения молока, водку «архи» – из кобыльего молока. Последнее, к несчастью этого чрезвычайно приветливого народа, – слишком любимый и плохо усваиваемый ими продукт.

И, наконец, венец монгольской кухни – монгольский чай. Классические правила его приготовления таковы. Воду кипятят в чугунном котле, бросают в нее заварку плиточного зеленого чая и доливают молока. Вновь доводят до кипения, затем добавляют соль, масло, немного поджаренной муки, слегка обжаренного сала бараньего курдюка и костного мозга барана. Пить его необходимо без сахара.

Это интересно…

Гигантский червь, который способен убить на расстоянии. Делает он это при помощи яда, который выбрасывает, и этим самым сражает жертву при соприкосновении электрическим разрядом. Еще до недавних времен это было монгольским фольклором, но сейчас в пустынной области на юге Гоби нашли подтверждения существованию такого червя.

Монголы называют его олгой-хорхой и больше всего на свете боятся встречи с ним. Ни одному ученому в мире не довелось своими глазами увидеть загадочного обитателя монгольских пустынь. И потому долгие годы олгой-хорхой считался исключительно фольклорным персонажем – выдуманным чудовищем.

Оно появляется неожиданно из трещин в земной коре. Вид червя напоминает внутренность животного. У него почти невозможно увидеть ни голову, ни рот и даже глаза. Но при этом он живой и является смертельно опасным существом. Эту тварь до сих пор не изучили наукой. Одним из тех, кто пошел по следу червя, был писатель из Чехии Иван Макарле. Экспедиции так и не удалось поймать ни одного такого червя, но смогли получить немало доказательств его существования, и даже целая передача в Чехии была посвящена этому зверю.

Данная тварь имеет темно-красный цвет и очень похожа на кишки животного, отсюда и ее название «кишечный червь». Длина ее чуть больше половины метра. Один из жителей деревни Даландзадгад, имя которого Цевен, рассказывал, что такие черви живут на юго-востоке от Аймак, на расстоянии 130 км. Но лицезреть их можно только в жаркие месяцы и только в дюнах.

Так как все остальное время года они находятся в спячке.

Розмарин

Это ароматный вечнозеленый кустарник, у которого тонкие, похожие на иголки листья.

В природе розмарин может вырасти до размеров небольшого деревца, а в культурных условиях обычно представляет собой кустарник высотой не больше метра. Листья у него с одной стороны блестящие и темно-зеленые, а с другой – матовые и более светлого оттенка. Цветет этот кустарник в начале лета. Его зимостойкость зависит от климатической зоны, и в регионах с более суровым климатом розмарин рекомендуют выращивать в контейнерах, чтобы на зиму заносить в прохладное помещение.

Розмарин обладает ярко выраженным насыщенным камфорным ароматом, со сладковатыми нотками, его запах напоминает запах сосны. Вкус у розмарина немного острый и очень пряный.

Родиной этого растения из семейства Яснотковых является запад Средиземноморского побережья, здесь же кроются корни латинского названия, которое можно перевести как «морская свежесть» (от латинского «ros» – свежесть и «marinus» – море).

Хотя розмарин уже давно культивируют, этот вечнозеленый кустарник до сих пор можно встретить в дикорастущем виде в Марокко, Португалии, Турции, Испании. В промышленных масштабах его выращивают в Испании, Италии, Франции, США. Небольшие плантации есть в Средней Азии, Крыму,

Азербайджане.

Использование розмарина в кулинарии

Розмарин используется не только в европейской, но и в азиатской кухне – для этого молодые побеги, листья и цветы собираются, сушатся и тщательно измельчаются. Эта специя входит в состав многих пряных композиций, например «Букет Гарни», «Итальянские травы» и «Прованские травы», но иногда используется и как самостоятельная приправа, при этом небольшой веточки розмарина достаточно, чтобы придать блюду приятный и свежий вкус.

Пикантная приправа прекрасно сочетается с мясом и рыбой, дополняет салаты, закуски, супы, соусы, мясные фарши, пиццу, блюда из фасоли и гороха. Розмарин идеально ароматизирует алкогольные напитки – ликеры, вино, водку, пунш, грог и пиво. Эта специя вкусна с жареной картошкой, макаронами, яйцами, грибами и овощами, ее нередко добавляют в хлеб, выпечку и десерты, однако не рекомендуется сочетать розмарин с лавровым листом, эти травы не дружат друг с другом.

Также не стоит злоупотреблять розмарином, поскольку избыток пряности может ухудшить вкус блюда. А добавлять розмарин в блюдо рекомендуется в конце приготовления, иначе оно приобретет нотки горечи.

Розмарин обладает консервирующим действием, поэтому он входит в состав всевозможных маринадов при консервировании грибов, овощей, фруктов и квашении капусты. Потрясающе вкусный розмариновый мед можно подать к чаю как самостоятельное лакомство, которое очень нравится детям.

Розмарин подходит к мягкому сыру, применяется для ароматизации масла, уксуса и соли, а также является непременным ингредиентом популярного блюда грузинской кухни – сациви.

Рецепт

Лимонад с розмарином
Розмарин 1 веточка
Кумин 40 мл
Кориандр 1 чайная ложка
Сушеная ромашка 1 чайная ложка
Черная смородина по вкусу
Сироп из черной смородины 40 мл
Лед по вкусу

1. Приготовьте «ягодные» кубики льда, побросав в воду свежие ягоды смородины и заморозив в форме.
2. Заварите ромашку в 100 мл кипятка, остудите. Добавьте еще 100 мл воды и остудите в холодильнике.
3. Для лимонада наполните льдом охлажденные бокалы, добавьте лимонный сок и черносмородиновый сироп, в конце добавьте ромашковый настой. Подавайте с дополнительными слайсами лимона и веточкой розмарина.

Для смородинового сиропа проварите ягоды с водой и свежим розмарином в течение 15 минут, дайте остыть до комнатной температуры, добавьте сахар, верните на огонь и варите еще 5 минут. Остудите, отцедите сироп, жмых удалите. Пропорции ягод к воде и сахару – 1:1:0,3 – самые оптимальные.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 11,8 гр
Жиры 19,62 гр
Углеводы 69,3 гр
Калорийность: 131 кКал

Химический состав листьев розмарина характеризуется повышенным содержанием углеводов, белков, жиров, клетчатки, витаминов (A, B9, C), минеральных веществ (натрий, калий, кальций, железо, магний), а также эфирных масел. Содержание железа в 100 г зеленой массы составляет 58 % от необходимой человеку суточной нормы.

Использование розмарина в медицине

Способствуя выделению желудочного сока, розмарин улучшает пищеварение. Проведенные клинические эксперименты показали, что употребление водного настоя пряности повышает кровяное давление, усиливает сердечные сокращения. Он обладает тонизирующим и желчегонным действием, снимает нервное напряжение.

Благодаря свойству розмарина улучшать кровообращение мозга, зрение и память, было выявлено положительное влияние настоя на больных, перенесших инсульт. Розмарин рекомендуется к употреблению в пищу и диабетикам.

Летучие вещества, содержащиеся в специи, обладают очищающими воздух свойствами (удаляют до 80 % микробов), что является отличной профилактикой простудных заболеваний. Хорошо справляется это растение с кишечной палочкой, стафилококком, стрептококком и дрожжевыми грибками.

Побеги и листья розмарина в народной медицине применяются внутрь как тонизирующее средство при лечении импотенции. Седативное действие розмарина позволяет применять его при нервных расстройствах, болеутоляющее – при желудочных коликах и болях в сердце. Наружное применение показано при тромбофлебите, паротите, ревматизме, белях и невритах.

Экстракт розмарина входит в состав некоторых современных препаратов растительного происхождения (Канефрон Н).

Использование розмарина в эзотерике

Розмарин обновляет, оживляет энергетический слой, усиливает иммунитет ауры, согревает, побуждает к действию и активному образу жизни, возвращает угасший интерес к жизни, усиливает интуицию.

Использование розмарина в косметологии

Успешно применяется розмарин в косметологии, так как его эфирное масло прекрасно справляется со многими проблемами кожи: способствует омоложению и восстановлению эластичности, сокращению пор, устранению ороговевших клеток, избавлению от купероза.

Розмарин используют для уменьшения отеков, устранения пигментации, рубцов, шрамов и пятен, оставшихся после угрей и акне, улучшения цвета лица. Он также обладает вяжущим и антисептическим свойством, помогает избавиться от черных точек; подходит для ухода за жирной, проблемной кожей с гнойничковыми высыпаниями.

Входящие в состав растения вещества улучшают рост волос, укрепляют волосяные луковицы, нормализуют выделение кожного сала и эффективно избавляют от перхоти.

В ванну хорошо добавлять эфирное масло или настой розмарина, это сделает кожу более гладкой и упругой.

Дренажное действие розмарина помогает побороть целлюлит и растяжки.

Многие дорогостоящие средства для увядающей кожи и волос в качестве активного компонента содержат экстракт розмарина.

Однако использовать розмарин не рекомендуется страдающим гипертонией и эпилепсией, беременным и людям с очень сухой и чрезмерно чувствительной кожей лица.

Для улучшения внимания при умственной работе капните в равной пропорции розмарин и лемон-грасс в аромалампу, учитывая размеры помещения.

Делайте регулярные ножные ванны с розмарином. Держите ноги 1 минуту в тазике с горячей водой и 20 секунд в тазике с холодной водой. Не забывайте, что розмарин – это источник бодрости при нормальном и пониженном давлении. Будьте осторожны при гипертонии.

При повышенном давлении капните розмарин на ладонь, разотрите, несколько раз глубоко вдохните. Нанесите на запястья.

Розмарин для похудения

В диетах для похудения нашел применение чай с розмарином. Содержащиеся в растении активные вещества нормализуют обмен веществ и ускоряют процесс сжигания жира. Кроме того, обладая тонизирующим действием, чай поможет быстро восстановить силы после активной тренировки, предотвратит боли в мышцах.

Такой чай показан людям с избыточным весом и может быть включен даже в самую жесткую диету. Однако польза будет только в том случае, если выпивать 1–2 чашки в сутки, бездумное его употребление может серьезно подорвать здоровье.

Розмарин при употреблении внутрь в качестве специи или настоя повышает расход энергии: калории тают, и человек худеет.

Следует помнить, что розмарин противопоказан гипертоникам, беременным, эпилептикам, детям и людям с чувствительным и больным желудком.

Специя используется и для производства различных сывороток и кремов для похудения. Улучшая циркуляцию крови и оказывая дренажное действие, такая косметика способна уменьшить объемы тела, особенно в сочетании с массажем.

С целью похудения применяют и ванны с добавлением эфирного масла розмарина.

Масло розмарина

Эфирное масло розмарина проявляет сильные свойства анальгетика, антисептика и стимулятора, обладает высоким противовоспалительным действием, тонизирует и омолаживает, является сильным афродизиаком. Продукт хорошо влияет на жирную и проблемную кожу, регулирует функционирование сальных желез и сужает поры, стимулируя клеточное обновление и избавляя от имеющихся шрамов и рубцов. Масло розмарина эффективно в лечении трещинок на коже (локтях, ступнях), лечении волос, ускорении их роста и устранении перхоти.

Эфирное масло розмарина при систематическом использовании обладает свойством очищать и ускорять выведение из организма накопленных шлаков и токсинов, улучшать работу желудочно-кишечного тракта. Используя его, можно нормализовать артериальное давление, укрепить иммунную и сердечно-сосудистую системы, оно обостряет слух и повышает чувствительность к запахам. Ценится масло розмарина за свойство понижать содержание «плохого» холестерина в крови и предупреждать появление атеросклеротических бляшек.

Эфирное масло розмарина можно применять различными способами:

- аромаванны (пять капель на одну ванну);
- аромакурительницы;
- внутреннее применение;
- аромамедальоны;
- компрессы, растирания и массаж;
- обогащение готовых косметических средств.

Эфирное масло розмарина успешно находит свое применение в народной и официальной медицине в виде дополнительной терапии при лечении таких недугов, как запоры, гастроэнтерит, колит, метеоризм, в качестве противовоспалительного средства, а также при лечении верхних дыхательных путей (что актуально при последствиях простуды).

Этот сильный анальгетик помогает при сильных болях во время артрита, остеохондроза, ревматизма, снимает мышечные боли (особенно на фоне физических нагрузок). Нередко его используют как профилактику развития сердечно-сосудистых заболеваний, для укрепления сосудистых стенок и сердца, стимулирования кровотока, что особенно полезно при варикозе и геморрое. Антисептические свойства масла розмарина способствуют лечению различных гнойных процессов, а также

ожогов, фурункулов, синяков.

В народной медицине масло розмарина известно в виде отличного средства с желчегонным действием. Оно применяется от бессонницы, кашля, неврозов, простудных заболеваний, отеков, а также стимулирует лактацию. Его используют для релаксации, снятия головных болей (втирать в зону висков, лба, шеи), стрессов и нервного перенапряжения в аромапроцедурах (о них речь пойдет ниже).

Беременным женщинам оно рекомендуется в качестве противотошнотного средства, достаточно в течение пары минут вдыхать аромат масла утром натощак.

Эфирное масло розмарина является хорошим вспомогательным средством в терапии вегето-сосудистой дистонии, применяется для снятия переутомления с глаз и улучшения остроты зрения. Оно помогает гипотоникам при головокружениях, выводит из обморочного состояния.

Применяют его при уходе за жирной и проблемной кожей, оно эффективно купирует процессы воспаления, улучшает местное кровообращение и стимулирует регенерацию. При уходе за волосами его тоже рекомендуют, оно борется с перхотью и другими проблемами кожи головы, а также регулирует работу сальных желез.

Эфирное масло розмарина дает положительный эффект при половой слабости, а также улучшает состояния, сопровождающиеся сильным истощением. Его применяют также после укусов насекомых в качестве средства, устраняющего зуд, отек и жжение.

Натуральное эфирное масло нашло свое применение и в уходе за волосами, а именно при лечении выпадения, ускорении роста и борьбе с перхотью. Регулярное его применение оздоравливает кожу головы, укрепляет волосяные фолликулы, смягчает волосы, устраняет чрезмерную жирность, регулируя секрецию сальных желез. Его добавляют в готовые косметические средства, включают в составы домашних масок для волос, рекомендуют для ухода за жирным и сухим типом волос.

А теперь отправимся в путешествие на родину розмарина – в Португалию…

Португалия

Это самое западное государство в континентальной Европе.

Португалия расположена в юго-западной части Пиренейского полуострова. На севере и востоке граничит с Испанией, на юге и западе омывается Атлантическим океаном. Также Португалией управляются Азорские острова и Мадейра.

Название страны происходит от города Порту (лат. Portus Cale). Столица – Лиссабон. Население – более 11 млн человек.

Республика с 1910 года. Член НАТО (с 1949-го), ООО (с 1955-го), ЕС (с 1января 1986-го), Содружества португалоязычных стран (с 1996-го).

Входит в Шенгенскую зону и зону евро. Участвует в Иберо-американских Саммитах с 1991 года.

Государственное устройство

Португалия – конституционная республика. В стране действует конституция от 2 апреля 1976 года с последующими изменениями в 1982, 1989, 1992 и 1997 годах. Форма правления – парламентская демократия.

Административное деление: 2 автономные области (Азорские острова и Архипелаг Мадейра); 18 округов (округа делятся на районы, а районы – на приходы). Районы Лиссабона и Порту делятся на кварталы, а кварталы – на приходы.

Глава государства – президент республики. Он избирается путем всеобщего прямого и тайного голосования сроком на 5 лет не более чем на два срока. Президент представляет страну на международном уровне, является гарантом национальной независимости, единства государства и его территориальной целостности, регулирует деятельность государственных институтов и является главнокомандующим вооруженными силами. Глава государства вправе распустить парламент и объявить о проведении досрочных выборов в Собрание республики, созвать общенациональный референдум и вынести на него вопросы, представляющие национальные интересы, а также наложить вето на закон, принятый парламентом, либо опротестовать его в Конституционном трибунале. Президент действует совместно с консультативным органом – Советом Государства.

Законодательный орган – однопалатный парламент (Ассамблея Республики), состоит из 230 депутатов, избираемых на всеобщих выборах на четырехлетний срок. Ассамблея принимает законы и утверждает бюджет.

Исполнительная власть разделена между президентом и правительством.

Судебная власть представлена Верховным Судом, судьи назначаются пожизненно Высшим Советом Магистров.

В стране действует универсальное прямое избирательное право с 18-летнего возраста.

Основные политические партии в порядке значимости (по результатам последних выборов в парламент): Социал-демократическая партия (PSD); Социалистическая партия (PS); Народная партия (PP); Португальская Коммунистическая партия (PCP); Левый блок (BE).

История

В III в. до н. э. на территории нынешней Португалии возникает Неолитическая цивилизация, характеризующаяся появлением культуры, торговли. И в это же время южную часть полуострова захватывает Ганнибал, присоединив ее к Карфагену. Но уже в I веке территория была завоевана римлянами и стала частью провинции Лузитании. Под влиянием римлян исчезают местные языки, уступая место римской культуре. Примерно с III века в португальские города проникает Христианское учение. Однако в IV–V веках произошло ослабление мощи Римской империи, и достаточно крупная часть Пиренейского полуострова была захвачена варварами, племенами свевов и вандалов,

которые воевали друг с другом и не гнушались набегами на соседние земли.

В 415 году римляне сумели с помощью племени вестготов вытеснить вандалов в Африку и занять основную часть полуострова, но свевы остались на небольшом участке в своем государстве со столицей Брага. В 468 году власть римлян была окончательно свергнута вестготами. Кстати, некоторые языковые элементы этого племени сохранились в португальском языке по сей день.

Нынешняя европейская страна была и под влиянием мусульман, в 711 году они захватывают Пиренеи, христианской осталась лишь северная Астурия. Со временем христианам удалось отвоевать прежние территории у завоевателей-мавров, и уже в X–XI веках они распространили свое влияние до Коимбры.

Начиная с 1143 года, нынешней Португалией стал править король Альфонсо Энрикеш, благодаря португальским рыцарям, провозгласившим его своим правителем. Король захватывает Сантарен, а вскоре и Лиссабон. После чего страну не обошла милость самого папы Римского, в 1179-м Португалия оказалась под покровительством папского престола. Король Альфонсо I – настоящий национальный герой Португалии, он считается основоположником королевства и португальского государства. Еще два столетия страна продолжала воевать с арабами, после чего сформировались окончательные границы современного государства.

Португальская империя в XV веке была неимоверно сильна, этот период считается расцветом государства. Вездесущие мореходы открыли и присоединили к государству новые территории – Азорские острова и великолепную Мадейру. Были освоены новые торговые пути, соединявшие материк с Африкой, Индией и даже дальним Востоком, где после захватов формировали колонии. Громкие имена первооткрывателей тех времен на слуху по сей день, одним из таких первопроходцев стал Васко де Гама.

В начале XVI в. Португальская колониальная империя была на пике своего развития, но уже в 1581 году была завоевана испанским королем, захватившим португальский престол, – Филиппом II. Став частью Испании, Португалия обретает и новых врагов. С Англией и Голландией не просто были нарушены соглашения, они прекратили торговлю и захватили большую часть бывших португальских колоний.

1640-й год стал переломным, восстание под предводительством герцога Жуана Барганского привело его на трон, и он стал королем Жуаном IV. Новый правитель сумел

заключить перемирие с Англией, он восстановил торговые отношения, вытеснил из Бразилии голландцев и благодаря бразильскому золоту и алмазам стал развивать искусство, науку и торговлю.

В 1755 году случилось жуткое землетрясение, и Лиссабон превратился в руины, после чего город был заново отстроен благодаря стараниям маркиза Помбалу. Он же произвел реформу старейшего университета, ввел новые стандарты выращивания винограда и провел компанию по продаже знаменитого португальского портвейна.

В конце XVIII века иссякли бразильские месторождения золота и алмазов, к власти пришел Наполеон, а бежавшая в Бразилию королевская семья правила страной из колонии. Португалия ослабевала, и в обществе стали активно муссироваться республиканские идеи.

В 1910 году произошла революция, и Португалия была провозглашена республикой, однако в 1926 году в ходе военного переворота ее демократические идеи стихли.

С 1932 до 1968 года страной правил Антонио Салазар, а в 1974 году в стране произошел новый переворот, организованный коммунистически настроенными офицерами, после чего начались активные демократические реформы. Уже в 1976 году была принята конституция Португалии, провозглашающая демократические принципы государства с социалистическими элементами бесклассовости. В 1986 году страна была принята в ЕС, что стабилизировало ее экономику, а в 1999 году Португалия вошла в Валютный Европейский союз и перешла на единую валюту – евро.

Экономика

В настоящее время Португалия занимает 54-е место в мире по размеру ВВП по ППС, что по оценке 2013 года составляет $ 243,3 млрд.

Структура португальской экономики базируется на секторах промышленности и сфере услуг, которые представляют 22,2 % и 75,2 %, что формирует Валовой национальный продукт (ВНП) страны.

Для сферы услуг характерен рост ее доли в структуре ВВП, во многом за счет развития туризма, чему благоприятствуют географическое положение и климатические условия страны.

В промышленности отмечается рост высокотехнологичного производства (автомобильное производство, индустрия информационных технологий, фармацевтическая

промышленность и энергетика).

Однако в прошлые годы Португалия сталкивалась с проблемой застоя в экономике при темпах ежегодного роста менее 2 %, что ниже по сравнению с другими странами Европейского союза, которые имеют рост 2,5 %.

Основная промышленность сфокусирована на добыче пиритов, вольфрама, урана, олова, железной руды, угля.

Производство электроэнергии составляет 33,3 млрд кВт/ч (1995), главным образом на ГЭС.

Производство электроэнергии – 44,5 млрд кВт/ч (2007).

Наиболее важные традиционные отрасли промышленности – текстильная (хлопчатобумажная и шерстяная), швейная, виноделие, производство оливкового масла, рыбных консервов, обработка пробковой коры (ведущее место в мире), черная и цветная металлургия, машиностроение (судостроение и судоремонт, автосборка, электротехническое); развивается химическая, нефтеперерабатывающая и нефтехимическая, цементная, стеклянно-керамическая (производство синей облицовочной плитки) промышленность.

Доля сельского хозяйства в структуре ВВП с 60-х гг. XX века снизилась в 10 раз.

В сельском хозяйстве преобладает земледелие. Около 1/2 обрабатываемых земель занято пашней; виноградарство, плодоводство, оливковые насаждения. В животноводстве преобладает разведение крупного рогатого скота, овцеводство, свиноводство. Рыболовство: улов 253,9 тыс. метрич. тонн, главным образом сардины.

Экспортируются текстильные и швейные изделия, продовольственные товары, пробка, суда, электрооборудование, химическая продукция. Основные внешнеторговые партнеры – страны Европейского сообщества.

Туризм

Португалия входит в 20 самых посещаемых стран мира, ежегодно ее посещает 13 миллионов иностранных туристов, что приносит около 5 % валового внутреннего продукта, популярными направлениями являются Лиссабон, Алгарве, Мадейра и город Коимбра, около 5 миллионов религиозных паломников посещают Фатиму, святилище Фатима является одним из крупнейших католических святынь в мире.

Сегодня развиваются такие направления, как долина Дору на острове Порту-Санту и Алентежу. Лиссабон находится на 16-м месте среди европейских городов по интересу иностранных

туристов, каждый год португальскую столицу посещает 7 миллионов туристов, и сегодня город обогнал другой популярный регион – Алгарве. Основной поток туристов в Португалию идет из Великобритании, Франции, Испании, Нидерландов и Германии.

В 2014 году Португалия была признана лучшим европейским туристическим направлением, в 2015 году Португалия останется лучшим туристическим направлением среди жителей США.

Достопримечательности

1. *Лиссабон.* Будучи столицей Португалии, Лиссабон – очевидное место, чтобы начать свое путешествие. Город намного спокойнее других европейских столиц, но может легко равняться с ними в красоте и очаровании. Самая большая его привлекательность заключается в истории, которая своими корнями уходит очень глубоко. Это красивое соединение старого и нового, истории, культуры, архитектуры и технологий, магазинов, ресторанов. Посетите готические соборы, исторические кафе, старинные трамваи и узкие переулки прекрасного Лиссабона. Не забывайте яркие кофейни и невероятные рестораны. Город основан на цепи холмов, поэтому, где бы Вы ни находились, великолепный вид на достопримечательности Вам будет гарантирован.

2. *Синтра.* Излюбленное место Лорда Байрона в Португалии, эта деревня готова удивить любого богатыми цветными зданиями и захватывающей дух архитектурой. Дворцы, башенки, романтичный мавританский замок и туманный густой лес – вот чем знаменито это небольшое, но очень красивое поселение. Растительность здесь пышная и экзотичная из-за особого микроклимата. Есть масса исторических памятников, среди которых десятки особняков с безупречными лужайками и декоративными украшениями.

3. *Порто.* С его стенами 14-го столетия, средневековыми вьющимися улицами, красочно живописными зданиями, колокольней и декоративной плиткой, Порто занимает особое место в списке достопримечательностей Португалии. Просто посидите под арками в Placa da Ribeira (площадь набережной) и понаблюдайте, как мимо плавают лодки. Вам передастся спокойствие и величие этого города. У большинства квартир в области есть террасы, которые выходят на спокойные воды. Объявленный ЮНЕСКО объектом Всемирного наследия Порто – это комбинация старого мирского очарования и суеты столичной культуры, что делает его очень интригующим для путешествия.

4. *Долина реки Дору.* Река Дору несет свои воды через Испанию и Северную Португалию. Когда-то это была дикая бурная река, но умное строительство восьми обширных дамб приручило ее, и теперь течение тут спокойное и мирное. Красота области не ограничена лишь водами реки. Многочисленные холмы и рощи миндаля, шикарная природа – это действительно красивейшая часть Португалии. Область остается по большей части нетронутой, с зигзагообразными дорогами через горы и речными круизами на лодках, мягко плывущих по воде. Долина Дору славится своими виноградниками и одними из лучших в стране винами.

5. *Город Обидос.*

Это древний укрепленный город, расположенный в провинции Эстремадура. В 13-м столетии португальская королева Изабель была так очарована деревней Обидос, что ее муж, король Денис I, подарил ей эти земли. Это повлекло за собой традицию португальских королей покупать эту живописную деревню для их королев, которая продержалась в течение многих столетий. Когда Вы посетите это красивое место, то точно поймете, почему Изабель влюбилась в Обидос.

6. *Морской порт Кашкайш*

Некогда это была тихая небольшая рыбацкая деревня. Кашкайш теперь представляет собой шикарный прибрежный курорт, знаменитый его великолепными пляжами, ночной жизнью, водными видами спорта и другими приключениями. Облюбованный ремесленниками, писателями и художниками из-за его изящного пейзажа, Кашкайш имеет замечательную коллекцию искусства, гордо показанную в Музее Конда де Кастро Гимара. Другая достопримечательность города – новая пристань, заполненная яхтами, которые мерцают и блестят в ярком свете солнца.

7. *Пляж Маринья,* или Прайя да Маринья. Из-за его близости к чрезмерно переполненной туристами области Алгарве многие не рискуют посещать красивый пляж в Praia da Marinha. Тем не менее его стоит посетить хотя бы потому, что многие считают его лучшим пляжем в Португалии. Пляж Маринья классифицируется как один из 100 лучших пляжей мира. Идеальный для подводного плавания и исследования скалистых обрывов утесов пляж – неудивительно, что это место так популярно среди

многочисленных достопримечательностей Португалии. Вы можете совершить увлекательное путешествие по Южной Португалии, чтобы исследовать еще больше таких удивительных мест, как Маринья.

8. *Марвау.* Это красивый средневековый город на склоне горы в Алентехо, где все еще сохранились оригинальные стены 13-го столетия. Старинная архитектура делает Марвау очень красивым местом для посещения. В любой части города найдется, что посмотреть, а прекрасный отель Пусада является идеальным местом, чтобы остановиться.

9. *Салема.* Расположенный в трех часах к югу от столицы Португалии, около Мыса Сагреш, Салема – красивое спокойное место с отличным пляжем. Эта симпатичная деревня остается сравнительно нетронутой разрушительными действиями туризма, предлагая традиционную кухню, старинный рынок, небольшую главную улицу и группу белых оштукатуренных домиков. Эта мирная рыбацкая деревня расположена между двумя острыми утесами с великолепным песчаным пляжем между ними.

10. *Эвора* – португальский город в муниципалитете Эворы. Красиво сохраненный исторический город был классифицирован как объект Всемирного наследия ЮНЕСКО. Эвора является родиной 2000-летнего Темпло Романо, акведука 16-го столетия и невероятной Капелла да Оссос – зловещего склепа, где хранятся скелеты более чем 5000 жителей Эворы.

Национальная кухня

Португальская кухня – это простая и сытная еда на основе рыбы, мяса и овощей. Рыбная кулинария – основное направление местной кухни. Здесь существует более 300 способов приготовления трески, любимы блюда из сардин, скумбрии, окуня, форели и других видов рыбы.

Обязательно стоит попробовать «катаплана» – уху из разных видов рыбы и морепродуктов, жареные на углях сардины с картофелем, крутыми яйцами и ростками репы, приправленными оливковым маслом и уксусом, национальное блюдо «бакаляу» (особым образом тушеная с турецким горошком треска), «роболу» (жареный волчий окунь), рыбный суп-пюре «кальдейрада», жареные моллюски «лапас», крокеты из крабов и другие морепродукты.

В качестве закуски («энтрада») чаще всего используются оливки и маслины, а также прекрасные местные сыры (особенно хороши козий сыр «кейжо-да-серра» и великолепный, похожий на пармезан «кейжо-да-илха»), масло и рыбный паштет.

Интересной особенностью страны является ежедневное употребление супов, особенно хороши самые разнообразные рыбные супы и «зеленые» из свежих овощей и картофеля, среди которых выделяется густой суп из картофеля и капусты – «кальдо-верде».

Мясо используется относительно редко, но при приготовлении мясных блюд местные повара используют завидную фантазию, обильно приправляя блюда большим количеством зелени, чеснока, лука и прочих пряностей.

Самыми популярными считаются «бефе» и «февраш» – котлеты и шницели из говядины или свинины, а также жаркое из барашка «боррего», жареные цыплята «франгу», молочный поросенок «лейтау» и запеченный козленок «кабриту».

В глубине страны распространены блюда из кукурузной муки, молодой конины, свинины или колбас, а также запеченный с

потрохами цыпленок, лопатка молодого барашка с миндалем, мед и розмарин. Широко используется рис, причем не только как гарнир ко вторым блюдам, но и в качестве десерта с молоком и яйцами, с сахаром, ванилью, корицей или же корочкой лимона.

На десерт подается «кафезиньо» (кофе-эспрессо), а также прекрасные португальские печенья, миндальные шарики, миндальная нуга, торты и другие сладости из инжира, миндаля и яиц.

Кухня Мадейры отличается от континентальной еще большим изобилием рыбы и морепродуктов, а также широким использованием фруктов и местных специй.

Самым известным местным деликатесом является приготавливаемая десятками способов рыба-меч, морской черт «тамборил», шашлык из говядины на палочках из лаврового дерева – «эшпетада», а также разнообразные фрукты и блюда из капусты, фасоли и моркови.

Португальское вино заслуживает отдельного внимания. В стране производится огромное количество красных, белых и зеленых (напоминают шампанское) вин.

Портвейн – визитная карточка Португалии, белый пьют как аперитив, красный – на десерт. По закону, виноград для портвейна должен быть выращен только на определенных склонах реки Дору, а само вино должно храниться в Вила-Нова-ди-Гая (пригород Порту).

Кроме портвейна, всемирную популярность получили вина Мадейры – знаменитая «мадера» (сухое «Серсиал», полусухое «Верделью» и полусладкое «Буал», также элитные сорта «Блэнди», «Ликош», «Майлс», «Коссарт Гордон» и др.). Славятся зеленые вина долины Миньо – «Винью верде», из Сетубала – «Мускатель-ди-Сетубал», из Алентежу – «Борба» и «Рекуэнкос», белые вина «Вимьеш» и «Вердош» из Байррада, Коларежа и Дан. Все вина имеют сертификаты и производятся только в определенных законом областях.

Также хороши миндальные ликеры «Альмендо-Амарга», крепкие вина из Лагуша, пиво «Коралл» и водка «Агуаридиенте-де-метронью» из плодов земляничного дерева.

Это интересно…

1. Португалия владела огромными колониями: В Южной Америке: Барбадос и Бразилия.

● В Африке: Аден, Ангола, Бахрейн, Гана, Гвинея-Биссау, Занзибар, Кабо-Верде (острова Зеленого Мыса), Конго, Мадагаскар, Мозамбик, Оман, Принсипи, Сан-Томе, Сеута, часть

Сенегала и Танжер. В Индии: Гоа, Даман, Диа.

● В Юго-западной Азии: Малакка, Молуккские острова и часть Индонезии.

● Судьба последних колоний Португалии – китайский Макао и Восточный Тимор – решилась лишь во времена всемирной выставки ЭКСПО-98, проходившей в тот период в Лиссабоне. Именно тогда они обрели независимость от Португалии.

2. Португальцы (после финикийцев и египтян) обогнули африканский континент, открыли множество островов, в частности Азорские и Мадейру, и пришли в Индию! И это после открытия Америки Колумбом!

3. В XV–XVI веках Лиссабон был главным европейским портом, откуда начинались многие знаменитые экспедиции.

4. «Мост Вашку да Гама» в Лиссабоне – самый длинный мост в Европе (17,2 км). Он был открыт по случаю всемирной выставки Экспо-98. Выставка была посвящена 500-летию открытия Васко да Гама морского пути в Индию.

5. Португалия является страной Европейского Союза с самой высокой, после Мальты, долей мигрантов в численности населения – 20 % (более 2 миллионов).

6. Португалия – мировой лидер по производству и переработке пробки коркового дуба (70 %).

7. Остров Барбадос получил свое название от португальского слова. Barbados – по-португальски «бородатый». Это название дал острову португальский исследователь Педро Кампос, который увидел множество произраставших здесь фиговых деревьев, обвитых похожими на бороды эпифитами.

8. Сангрию могут делать только в Испании и Португалии. Алкогольный прохладительный напиток, приготовляемый из вина, мелко порезанных фруктов, подслащенный и с добавлением ликера имеет право называться Sangria только в Испании и Португалии. Прочие страны могут производить данный напиток, но под другим названием.

9. Национальным музыкальным достоянием Португалии является фаду. Фаду – традиционный музыкальный стиль, в котором особую роль играет сочетание ностальгии и чувства утраты. Фаду бывает веселым и грустным. Его можно петь или просто читать под музыку. Фаду может быть игра на гитаре без песни или просто голос певца без музыкального сопровождения.

10. Единственная чайная плантация в Европе находится на Азорских островах. Чай «Gorreana» выращивают на вулканической почве с 1883 года.

Орегано

Это один из видов многолетних пряно-ароматных кустистых растений семейства яснотковых.

Кустарник имеет разветвленные стебли, которые покрыты небольшими листочками овальной формы и мелкими соцветиями белого или розоватого цвета. Произрастает орегано, как правило, на полянах, опушках, склонах гор.

Растение известно уже более 2000 лет, о нем в своих писаниях упоминал древнегреческий философ и врач Гиппократ. Переводится с греческого орегано как «горное украшение», другое распространенное название – душица обыкновенная.

Согласно легендам, раненные в лесах острова Крит животные – олени, дикие козы – искали именно эту траву, которую еще называли ясенец. Животные ели эту траву, и стрелы вскоре выходили из их тел, раны затягивались, действие яда, если стрела была отравлена, нейтрализовывалось. Это заметили люди и также стали использовать орегано для лечения ран, а позже открыли и другие свойства этого растения.

Само слово «орегано» означает «радость» и берет свое начало из Египта и Греции. В этих древних странах его добавляли не только в пищу, но и в вино или пиво.

Использование орегано в кулинарии

Это уникальная специя, которой найдется место почти в каждом блюде. Без орегано не обойдется мексиканская и итальянская кухня, ведь это главная пряность в их любимом блюде – пицце. Обычно в кулинарии используется в виде листьев или цветочных почек. Его кладут в пасту, и он очень хорошо сочетается с сыром или грибами. Также орегано можно комбинировать с супами, бутербродами, фасолью и яйцами.

Орегано можно добавлять в мясо. Фактически это приправа, которую можно добавить в любой сорт мяса, поэтому специя – частый компонент в современных колбасах. Она придаст мясу незабываемый вкус. Стоит подметить, что в пищу можно употреблять как сушеные листья, так и свежий орегано. В салаты и гарнир также можно добавлять это растение, для того чтобы сделать блюдо вкуснее.

Душица входит в состав пряных смесей, широко используемых в кулинарии разных стран мира. Хорошо сочетается со многими пряностями, но особенно – с черным перцем, базиликом, розмарином, майораном, чабрецом.

Рецепт

Чай с орегано (душицей)
Орегано, цветки 1 чайная ложка
Кипяток 100 грамм

1. Налейте в керамическую кружку (или чайник) кипяток и слейте его. Заваривать чай лучше в горячей посуде.

2. Насыпьте в кружку 1 чайную ложку сухого сбора. Распределите его по дну кружки, не оставляйте горкой.

Добавьте стакан кипятка (температура 95–100 градусов).

Накройте кружку салфеткой и настаивайте не более 5 минут, чтобы сохранить полезные свойства и аромат.

Процедите и наслаждайтесь чаепитием.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 11 гр
Жиры 10,25 гр
Углеводы 21,63 гр
Калорийность: 306 кКал

Орегано очень богато различными эфирными маслами, которые придают ему острый горьковатый вкус и аромат. В эти масла входит огромная масса полезных и целебных веществ: тимол, карвакрол, сесквитерпены. Также орегано содержит в составе необходимые для человека витамины А, К, Е, С и группы В.

Орегано содержит очень полезные для человеческого организма дубильные вещества. Они способствуют эффективному очищению от токсинов и шлаков. Аскорбиновая кислота, также входящая в состав, имеет общеукрепляющее действие, а витамин К повышает свертываемость крови. Холин хорошо влияет на нервную систему и нормализует обмен жира и уровень холестерина.

В состав орегано также входят: розмариновая кислота, цимол, горькие вещества, флавоноиды, терпены, геранилацетат.

Использование орегано в медицине

Прежде всего, орегано – это лекарственное растение с сильным ранозаживляющим действием. Листья и цветки содержат большое количество эфирных масел, дубильных веществ. Есть в составе орегано тимол и карвакрол, благодаря которым эта трава по действию превосходит многие существующие антигистаминные и антисептические препараты. Обладает орегано и антимикробным свойством.

Благодаря высокому содержанию дубильных веществ, растение способно защитить организм от последствий пищевых отравлений, предотвратить рост бактерий, попавших в организм вместе с некачественными продуктами питания. Отвары и настойки из этой травы помогут избавиться от поноса, несварения желудка, метеоризма. С другой стороны, при помощи орегано можно замаскировать запах несвежей пищи, выдав ее за пригодную к употреблению – здесь следует быть осторожными.

Орегано является мягким спазмолитиком, способным облегчить многие боли. Хорошо справляется с головными, мышечными болями и спазмами. Используют масло орегано для растирания спины при ревматизме и радикулите, при болях в суставах. От зубной боли спасет тампон с несколькими каплями такого масла, приложенный к зубу.

При расстройствах нервной системы также рекомендуют орегано. Считается, что, добавляя его в пищу, можно избавиться от бессонницы. Эта трава повышает уровень триптофана, способствуя общему успокоению. Раньше ее часто использовали для лечения истерии, эпилепсии. В настоящее время врачи все-таки не рекомендуют заниматься самолечением в случаях тяжелых неврозов или депрессии, но в качестве легкого успокоительного средства, улучшающего сон, вполне подойдет и терапия лечебными травами. Часто орегано рекомендуют детям, у которых наблюдается повышенная возбудимость нервной системы, чрезмерная активность.

В менструальный период женщинам советуют принимать отвар из этой травы не только для того, чтобы снять болевой симптом, но и для нормализации эмоционального состояния. Также орегано советуют употреблять для предотвращения воспалительных заболеваний мочеполовой системы. Кормящим матерям, испытывающим проблемы с количеством молока, советуют добавлять орегано в пищу. В период климакса отвары из этого растения помогают организму легче перестроиться и справиться с гормональными сбоями. Есть сведения о том, что

при помощи этого растения ранний климакс можно немного «отложить», позволив яичникам продлить свою активную деятельность.

Орегано благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, улучшает перистальтику кишечника, повышая тонус гладкой мускулатуры, значительно усиливает секрецию желез пищеварения. Помогает эта трава и при заболеваниях желчной системы – дискинезии желчных путей, холециститах. Таким образом, можно говорить и о легком слабительном действии этого растения.

Отвар из орегано является также иммуномоделирующим и общеукрепляющим средством, необходимым при простудных заболеваниях, в период эпидемии гриппа. Благотворное действие орегано на иммунитет человека можно объяснить и весьма серьезным содержанием в его химическом составе витаминов (группы В, витамина С, А, К, Е), а также микро– и макроэлементов (кальция, магния, железа, натрия, фосфора, марганца, селена и цинка).

При лечении простудных заболеваний орегано поможет справиться с кашлем, даже тяжелыми и хроническими его формами. Многим эта трава помогает остановить приступы астмы, облегчить состояние при туберкулезе легких. Это объясняется ярко выраженным отхаркивающим действием активных веществ. При возникших проблемах с дыхательными путями, советуют полоскание носовой полости отваром орегано – это помогает при гайморите, остром фарингите, тонзиллите. Трава оказывает противовоспалительное действие, снимает зуд и отеки. При ангине также советуют полоскать горло отваром орегано.

Широко распространено и наружное применение растения. Порой компрессы из настоев этой травы буквально творят чудеса, избавляя от экземы, грибковых заболеваний, акне, гнойничковых поражений, нейродермитов, нарывов. Настойка орегано эффективна при герпесе. Спасает эта трава после укусов насекомых, ожогов, обморожений. Ванны и обтирания с орегано успешно применяются при проблемах с потливостью тела и ног.

В народной медицине отвары травы используют для лечения алкоголизма, избавления от угнетенного состояния. Считается, что эта трава способна повышать настроение. Не так давно ученые обнаружили возможность орегано благотворно влиять на состояние людей, пораженных онкологическими заболеваниями, а также предотвращать болезни сердца.

Оказывается, пристрастие жителей Востока и Средиземноморья к специям вроде орегано неслучайно и

обосновывается не только приятным вкусом и ароматом. Последние медицинские исследования доказали, что содержащийся в составе орегано карвакрол весьма эффективно справляется с микробами и паразитами, которые представляют собой серьезную угрозу для здоровья людей, живущих в жарких южных странах. Если бы народы, населяющие эти территории, не открыли для себя чудодейственные свойства трав и не использовали их в пищу, возможно, эпидемии уничтожили бы целые нации.

Активные вещества, которыми так богат орегано, способны справляться не только с вирусами и микробами, но и очень эффективно уничтожают паразитов, которые поселяются в человеческом организме. В частности, лямблии – мелкие глисты, живущие в тонком кишечнике, а также желчном пузыре людей, очень не любят орегано. Также эта трава способна убивать даже самые устойчивые к сильнодействующим антибиотикам микробы, такие как золотистый стафилококк – бич большинства больниц. Ученые в своих исследованиях сравнили 18 современных препаратов антимикробного действия и пришли к выводу, что орегано является более эффективным средством, чем любое из этих лекарственных средств.

Несмотря на многочисленные показания к приему этого чудодейственного растения, некоторым людям употреблять его не рекомендуют. В первую очередь это касается людей, у которых есть серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, а также острые заболевания желудочно-кишечного тракта (например, язва желудка или двенадцатиперстной кишки). Людям с заболеваниями печени и почек также советуют быть осторожными в приеме орегано. Стоит также сказать о том, что это растение может негативно повлиять на действие некоторых лекарственных препаратов. Кроме того, у некоторых людей есть индивидуальная непереносимость пряных трав.

Женщины обязательно должны знать о том, что в период беременности прием орегано может вызвать сокращения матки и самопроизвольный выкидыш. Мужчинам следует помнить о том, что трава обладает сильным успокоительным эффектом, следовательно, снижает либидо и негативно сказывается на качестве потенции. А регулярное употребление отваров и настоев из этого растения может привести к половому бессилию.

Использование орегано в эзотерике

Эзотерика и астрология всегда были тесно связаны. Вот и в случае с душицей не обошлось без влияния звезд. Древние астрологи были уверены, что применение этого растения позволяет избавиться от негативного влияния определенных планет. Ведь душица является успокаивающим средством, так что вполне может защитить человека от всплесков агрессии, вызванных перепадами космической энергии.

Использование орегано в косметологии

Трава душицы содержит пигменты, окрашивающие материалы в темный цвет. Это свойство растения используется в современной косметологии для создания эффекта загара на коже человека. Для этого необходимо тщательно растереть свежесобранные стебли или листья материнки (душицы) до консистенции густой сметаны и добавить туда оливковое масло и мед. Затем полученную смесь наносят на кожу лица специальной лопаточкой, выдерживают и стирают все смоченным в спирте тампоном. Маски с орегано способны придать коже загорелый вид, уменьшить выраженность морщин и излечить акне.

Аромасвечи с орегано помогают быстро расслабиться, снимают напряжение и успокаивают.

Мытье головы отваром душицы – эффективное средство от выпадения волос и облысения.

Масло орегано

Наиболее выраженным антибактериальным, антимикробным и антигрибковым действием обладает именно масло орегано. Кроме упомянутого ранее активного компонента карвакрола в масле содержатся и другие элементы, обладающие антисептическими свойствами. Препараты на основе масла орегано великолепно справляются с различными заболеваниями кожи, угрями, прыщами, бородавками, герпесом. От грибка ногтей также поможет избавиться это масло. Издавна средство использовали для обработки ран – исключая, таким образом, заражение крови, воспаление раны и обеспечивая более быстрое заживление.

Применяется масло орегано и внутрь: для лечения желудочно-кишечных расстройств, инфекций мочеполовой сферы, борьбы с паразитами. Прием средства нормализует процессы выработки желчи и желудочных соков, улучшает пищеварение. Считается, что масло орегано ускоряет процессы метаболизма, следовательно, способствует избавлению от лишнего веса.

В период эпидемий гриппа и ОРВИ, чтобы избежать заражения, рекомендуют очищать воздух в помещении при помощи аромалампы с маслом орегано, а находясь в общественных местах, нужно иметь при себе платок с несколькими каплями такого масла и периодически дышать через него. Кроме антибактериального эффекта средство оказывает и успокаивающее действие.

Если добавить несколько капель эфирного масла орегано в базовое массажное масло, то можно достичь легкого обезболивающего эффекта, например, при ревматизме или болях в суставах. Полезно это будет и для кожи – уйдут воспаления, заметно уменьшится целлюлит. После такого массажа гарантирован также крепкий и здоровый сон.

Следует иметь в виду, что в концентрированном виде масло орегано не используется – необходимо добавлять его к какому-либо другому растительному маслу – оливковому, кунжутному и т. д.

А теперь отправимся в путешествие на родину орегано – Египет…

Египет, арабская республика

Это государство, расположенное в Северной Африке и на Синайском полуострове и являющееся поэтому страной двух материков.

На северо-востоке граничит с Израилем, Сектором Газа. На юге – с Суданом. На западе – с Ливией. На севере территория омывается водами Средиземного, на востоке – Красного морей. Оба моря соединены посредством искусственно сооруженного Суэцкого канала.

По численности населения Египет занимает 16-е место в мире, она составляет более 80 млн человек. Египет является самой населенной страной на Ближнем Востоке и второй по численности населения на африканском континенте. Население сосредоточено вдоль и в дельте реки Нил (в частности, в Каире и Александрии), а также вблизи Суэцкого канала. Около 90 % населения придерживается ислама, большинство остальных – христианства, в первую очередь коптской православной конфессии.

Столица – Каир.

Государственное устройство

Египет является республикой. Конституция была принята в 1971 году. Глава государства – президент. Законодательный орган

– однопалатное Народное собрание. Исполнительная власть принадлежит президенту, который формирует Совет министров и назначает премьер-министра.

Административно-территориальное деление – 26 мухафаз (губернаторств).

История

Египет – страна великолепной и гордой Клеопатры, могущественного фараона Рамзеса и красавицы Нефертити, ставшей эталоном женской красоты. Третья часть исторических памятников мира находится в этой колыбели цивилизации.

История Египта разделяется на династический (время, когда правили фараоны), эллинистический, римский, византийский, арабский, турецкий и современный периоды.

Невозможно коротко изложить историю страны, насчитывающей не одно тысячелетие, но упомянем основные периоды:

- Ранний период – 3050–2715 гг. до н. э., I и II династии.
- Древнее царство – 2715–2192 гг. до н. э., III–VI династии.
- Среднее царство – 2040–1781 гг. до н. э., XI–XIV династии.
- Новое царство – 1550–1080 гг. до н. э., XVIII–XX династии.
- Поздний период – 713–332 годы до н. э., XXV и XXVI династии.

Заселение Египта относится к палеолиту. В 12–10 тысячелетиях до н. э. климат Египта был мягче нынешнего, осадков выпадало больше; значительная часть территории была занята саваннами. В послеледниковый период климат Египта становился все более сухим и жарким; саванны исчезали, превращаясь в пустыни. При этом долина Нила была, в сущности, гигантским оазисом. Особенностью водного режима Нила, предопределившего развитие Древнего Египта, явились его периодические разливы, достигающие наивысшего уровня осенью. Почвы нильской долины, представлявшие собой отложения плодородного ила, были благоприятны для земледелия, поэтому населявшие Египет племена рано перешли к сельскохозяйственному производству.

Древний Египет – древнейшее самоназвание: Кемет, Кеми, Хеми (в переводе означает «черная») – одна из древнейших цивилизаций мира, возникшая на северо-востоке африканского континента вдоль нижнего течения Нила, где сегодня и располагается современное государство Египет. Создание цивилизации относится к концу 4-го тысячелетия до н. э. –

времени политического объединения Верхнего и Нижнего Египта под властью первого фараона Минеса (Мина). Своего высшего расцвета Древний Египет достиг во времена Нового царства, после которого начался постепенный закат. В этот поздний период ряд держав последовательно завоевывали Египет. В итоге правление фараонов официально закончилось в 30 г. до н. э., когда ранняя Римская империя захватила Египет, сделав его своей провинцией.

С периода после 525 г. до н. э. Египетское царство теряет свою независимость. Первым в 525 г. до н. э. завоевал Египет персидский царь Камбиз II. Затем в 332 г. до н. э. Египет покорился великому Александру Македонскому, который тут же и основал город своего имени – Александрию. После смерти Александра в Египте воцарилась греческая династия Птолемеев (305–30 гг. до н. э.), последней представительницей которой стала не менее знаменитая Клеопатра. В 30 г. до н. э. – 395 г. н. э. Египет находился в составе Древнего Рима, а в 395–645 гг. – в составе Восточной Римской империи (Византии). Затем произошла исламская экспансия и арабизация Египта – в 645–1171 гг. он входил в состав Арабского халифата.

1171 г. – вторжение Саладдина и начало правления тюркской династии Айюбидов. В 1250 г. произошла революция мамлюков, и султаном стал половец Мустафа Кутуз. 1517–1914 гг. – Египет в составе Османской империи, но при этом на территорию страны вторгались иностранные армии. Сначала Наполеон – в 1798–1799 гг., затем англичане – в 1801 г. Последние в конце XIX в. и вовсе объявили протекторат над Египтом. И лишь 28 февраля 1922 г. была объявлена независимость Королевства Египет во главе с королем Ахмедом Фуадом I.

В 1953 г. Египет провозглашается республикой, первым президентом которой стал Мохаммед Нагиб. Правда, спустя всего год он ушел в отставку, и ему на смену пришел Гамаль Абдель Насер, добившийся окончательного вывода из Египта английских войск.

Экономика

Египет – это вторая страна Африки по уровню индустриализации после ЮАР. Тем не менее ее основными источниками дохода являются добыча и экспорт ископаемых энергоносителей (нефти и природного газа), туризм, а также денежные переводы, осуществляемые трудовыми мигрантами. Также значительные поступления иностранной валюты в национальный бюджет приносит Суэцкий канал.

За пределами центров агломерации народное хозяйство Египта имеет выраженный аграрный характер. В сельскохозяйственной сфере занят каждый третий житель страны. В Египте выращиваются прежде всего хлопок, рис, сахарный тростник, пшеница, овощи и фрукты. Сельскохозяйственные угодья простираются главным образом вдоль Нила, а также в его дельте, а их площадь занимает всего 2,9 процента общей территории Египта.

В энергетическом балансе страны наблюдается сокращение объемов добываемой нефти на фоне постоянного наращивания добычи природного газа как для внутреннего потребления, так и для экспорта. Согласно последним оценкам, запасы египетской нефти составляют 4,5 млрд баррелей. Однако, несмотря на открытие новых нефтяных месторождений и улучшение технологии добычи, объемы добычи сырой нефти уже не покрывают внутренние потребности страны. Запасы природного газа Египта оцениваются приблизительно в 2 200 млрд куб. м, то есть в распоряжении страны находится 1,2 процента мировых запасов этого топлива. Тем не менее его добыча едва поспевает за быстрым ростом внутреннего потребления. Нефтепродукты частично импортируются, кроме того, правительство часто задумывается об импорте сжиженного газа, а в последнее время – угля, и форсирует строительство двух гражданских атомных электростанций.

Страна обладает частично освоенными месторождениями различных видов минерального сырья, в частности железной руды и фосфатов.

Из-за продолжающегося интенсивного роста населения в Египте существует значительная потребность в развитии инфраструктуры и строительстве жилья. Поэтому сфера строительства относится к важнейшим секторам национальной экономики. Она является существенным двигателем экономического роста.

В секторе услуг сосредоточена значительная часть трудящихся, и производится существенная доля валового внутреннего продукта страны.

Решающий и важный вклад в благосостояние Египта вносит туристический сектор экономики. Страна уже давно заняла прочное место в качестве круглогодичного центра мирового туризма. Однако эта отрасль особенно сильно пострадала в результате революции 2011 года. Если в 2010 году число посетивших страну туристов составило 14,7 миллионов человек, то в 2013 году оно сократилось до 9,4 миллионов (в 2011 г.: 9,8 млн чел.; в 2012 г.: 11,5 млн чел.). Основную массу туристов

составляют граждане России, Великобритании и Германии.

Суэцкий канал, через который осуществляется около 8 % объемов мировой морской торговли, одновременно является одним из важнейших источников валютных поступлений в бюджет Египта. После того, как канал был углублен до 20 метров, по нему могут проходить морские суда грузоподъемностью до 240 тысяч брутто-регистровых тонн, то есть 62 % используемых в мире нефтяных танкеров. В 2012 году он принес в бюджет более 5 млрд долларов США.

В государственном секторе напрямую и косвенно занято более 6 миллионов египтян (около 25 % всех трудящихся); при этом государство принимает непосредственное участие в экономических процессах путем щедрого субсидирования производства таких товаров, как электроэнергия и продукты питания.

Важную роль в структуре экономики Египта играют денежные переводы, которые осуществляются почти 8 миллионами трудовых мигрантов, работающих за границей. Основная часть этих переводов поступает из государств Персидского залива. В 2012 году их сумма составила около 18 млрд долларов США. Однако объем потоков платежей, определенный Центральным банком Египта, отражает не все фактически осуществленные денежные переводы.

Будущие политические решения и прогресс общих экономических условий будут иметь решающее значение для дальнейшего экономического развития страны. Эта крупнейшая и важнейшая страна арабского мира с населением свыше 80 миллионов человек сохраняет перспективы положительного экономического будущего, пусть и исключительно при условии сопутствующей международной поддержки.

Крупнейшим торговым партнером Египта и прямым инвестором в его экономику является Евросоюз. В 1995 году это государство Северной Африки стало членом Всемирной торговой организации. Соглашение об ассоциации с ЕС, вступившее в силу в 2004 году, регулирует двустороннюю свободную торговлю между Египтом и Евросоюзом. При этом существующие торговые барьеры должны быть устранены до 2019 года.

В аграрном секторе экономики либерализовано уже 87 процентов торговли продуктами. В марте 2007 года в рамках Европейской политики соседства (ЕПС) был подписан план действий, который регламентирует финансовое, экономическое и политическое сотрудничество. На 37-м саммите Большой восьмерки (26–27 мая 2011 года) была принята программа «Довильское партнерство», в рамках которой были выдвинуты

дополнительные предложения по экономическому сопровождению политических преобразований.

Туризм

Египет – страна фараонов и археологических сокровищ, колыбель древнейших цивилизаций и один из самых демократичных и универсальных курортов мира. Культовые пирамиды, средневековые базары, неописуемые по красоте богатства подводного мира Красного моря, величественный Нил, бескрайние пески Сахары, великолепные комфортабельные отели, загадочный и непознанный мир старинных храмов, мечетей и гробниц. Разнообразие и многогранность Египта делает это государство одним из самых интересных и притягательных мест отдыха для туристов со всего света. Египет наполнен разнообразными достопримечательностями.

Достопримечательности

1. *Каир* – крупнейший город Африки, который поглотил несколько городов разных эпох – древние Гелиополис и Вавилон Египетский, средневековый Фостат. Он вплотную подошел ныне к великим пирамидам Гизы. В нем сконцентрировались достижения культуры всех шести тысяч лет египетской цивилизации. Этот шумный мегаполис снискал славу арабского Рима за огромное число памятников старины.

2. *Александрия* – второй по величине город Египта и

популярный средиземноморский курорт. Он представляет собой своеобразный симбиоз древней истории и современного пляжного курорта. Стиль и культура Александрии сильно отличаются от остальной страны: они заметно ближе к Европе. Несомненное преимущество отдыха здесь – возможность совместить насыщенную «экскурсионку» с пляжным отдыхом.

3. *Карнак* – египетская деревня в двух с половиной километрах к северу от Луксора, на месте древнеегипетских Фив. Она занимает примерно половину территории великого храма Амона – Ипет-Исут (Опет, Opet). Этот храм самый большой по площади во всем древнем мире, был соединен с Луксорским храмом на берегу Нила мощеной аллеей сфинксов.

4. *Луксор* – настоящая жемчужина Египта. Небольшой городок на правом берегу Нила, находящийся в 500 км к югу от Каира когда-то был знаменитой столицей Древнего Египта. Это всемирный центр археологии, в мире нет другого города, где было бы сосредоточено такое огромное количество древних памятников.

5. *Исна* – город в Верхнем Египте, на левом берегу Нила, между Кенэ и Асуаном, расположенный в 53 км к югу от Луксора. В древности Исна была самым значительным городом Верхнего Египта, крупным культовым центром бога-гончара Хнума. Древние египтяне считали, что Хнум создал Вселенную и человека из бесформенного кома глины.

6. *Эдфу* — древний город в Верхнем Египте (провинция Асуан), на левом берегу Нила. С додинастических времени центр

культа солярного божества, изображаемого в виде крылатого диска. Позднее это божество отождествлялось с Гором, затем с Аполлоном (отсюда наименование города в греко-римское время Apollonopolis Magna).

7. *Асуан* – самый южный город Египта уютно пристроился на удивительно живописном участке Нила, украсил себя пальмовыми островами и флотом из очаровательных белых фелюг. Этот город куда более африканский, чем весь север Египта. Асуан – самый маленький из всех популярных городов на Ниле, где останавливаются круизные суда.

8. *Побережье Красного моря.* Шарм-Эль-Шейх является знаменитым египетским курортом, заполненным роскошными отелями, казино, ночными клубам и многочисленными туристами, отдыхающими на белоснежных пляжах. В здешних прозрачных голубых водах водится невероятное количество экзотической рыбы и кораллов, которые так ценятся среди любителей дайвинга. Фактически это одно из лучших мест для подводного плавания в мире.

9. *Река Нил.* Лучший способ исследовать одну из самых известных рек мира – отправиться в круиз по ней, который длится несколько дней. Река Нил знаменита своей флорой и фауной, во время поездки Вы лучше познакомитесь с сельской жизнью Египта, а также сможете посетить все известные храмы и древние интересные места.

10. М*онастырь Святой Екатерины* находится на горе Синай и является объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО. Это один из самых древних постоянно действующих христианских монастырей в мире.

Национальная кухня

Основой национальной кухни Египта является хлеб, а точнее, хлебные лепешки. Традиционным хлебом в Египте является баладийский хлеб (aish baladi) – это приготовленная из непросеянной муки и обваленная в мелко промолотой пшенице круглая лепешка, которая источает тонкий аромат. Баладийский хлеб начиняют различными продуктами и его во время трапезы окунают в пасты, приготовленные из приправленного чесноком оливкового масла и баклажанов или турецкого ореха, кунжутных семечек.

Мясо готовится в небольших количествах, и подают мясные блюда с рисом или овощами. Очень вкусно блюдо torly, приготовленное из говядины или баранины, приправленный луком и майораном овощной гуляш, который сбрызгивают небольшим количеством лимонного сока.

Известен салат torshi из маринованных овощей, а смесь из помидоров с луком и петрушкой, приправленную оливковым маслом и лимонным соком, называют салатом tabulah. Вкусны свернутые в рулеты виноградные листья, в которые кладутся фарш и рис. Это блюдо называется wara inab и подается как холодным, так и горячим.

Супов готовят на кухнях Египта множество, к интересным по своему вкусу блюдам можно отнести суп-пюре молокхейя, приготовленный из курицы, чеснока, всевозможных овощей и пряных трав. Очень вкусна чечевичная похлебка, которую в Египте называют чорба, и пастушья похлебка, именуемая в меню кра-чобу. Из местных бобов египетские кулинары готовят суп фул медамес.

Национальные египетские закуски

Главной египетской закуской, без сомнения, является пюре тахина, приготовленное из добросовестно протертого кунжута, который перемешивается с белым тмином и растительным маслом. Эта закуска подается в самом начале трапезы, и в пасту тахина макают лепешку.

Египтяне любят черный чай и сваренный в турке кофе, но

особенно они предпочитают пить кисловатый напиток, приготовленный из листьев суданской розы, который называется каркаде. Этот напиток нормализует давление, помогает организму справиться с жарой.

О восточных сладостях наслышан весь мир, и египетская кухня многое позаимствовала по части десертов у турецкой кухни. Пахлава появилась на свет в Турции, но египтяне считают, что это блюдо впервые было приготовлено именно в их стране. Пахлава готовится из пропитанного сочной медовой заливкой слоеного теста, которое начиняют ореховой начинкой.

К истинным сладостям египетской национальной кухни относится басбуса – сладкий пирог, испеченный из манной крупы, пропитанный медом и посыпанный орехами.

Это интересно…

Тайны египетских пирамид

По утверждениям известного ясновидца Э. Кейси, в Великой пирамиде хранятся летописи и предметы атлантов, доказывающие существование высокоразвитой науки и технологии в далеком прошлом. По утверждениям Эдгара Кейси, египетские Пирамиды строились с целью сохранения исторических ценностей предыдущих цивилизаций накануне предстоящего Потопа. В них хранится тайна Атлантиды. Копии документов, рассказывающих о ее истории и цивилизации, были перенесены в Египет атлантами и спрятаны в «Зале летописи» – в небольшой пирамиде, расположенной под землей между Сфинксом и Нилом. В хранилище Пирамиды находятся тела переселенцев из Атлантиды в состоянии сомати. По его словам, в Великой Пирамиде находится Зал Посвящений, и в ее геометрических соотношениях закодированы физические законы Космоса.

Внутри Пирамиды Хеопса находятся математические и астрономические расчеты, доказывающие, что Земля закончит свой цикл в конце XX века, когда начнется перемена полюсов, и появится Мессия.

По мнению Э. Кейси, комплекс Пирамид в Гизе был построен цивилизацией атлантов в союзе с космическими Учителями Сириуса относительно недавно, в 10450 году до новой эры. Эта дата указана американским пророком прошлого века Эдгаром Кейси в его «Ясночтениях» еще в 1937 году.

Эзотерический взгляд нашел научное обоснование в математических расчетах Р. Бьювела. Согласно его гипотезе и применению сложной компьютерной программы, способной

определить вызванные прецессией изменения в расположении всех видимых звезд в любой части мира, было установлено, что положение Пирамид всегда приближенно воспроизводит карту звезд Пояса Ориона, но точно ему соответствует только вариант расположения звезд в 10450 году до новой эры!

В подтверждение к этому добавим выводы профессора Проскурякова, создавшего математическую модель Пирамиды Хеопса. Его исследования показали, что Солнце, Земля и Луна неразрывно связаны с Сириусом. Сергей Проскуряков утверждает, что Гизский комплекс Пирамид построен по единому проекту высокоразвитой цивилизацией, а архитектором комплекса в Гизе был представитель созвездия Большого Пса.

Барбарис

Относится к роду кустарниковых, реже – деревьев, семейству Барбарисовых.

Это листопадные, полувечнозеленые (листва частично опадает), вечнозеленые кустарники либо маленькие деревца с ребристыми прямостоящими побегами, которые ветвятся под острым углом. Кора бывает буровато-серого или коричневато-серого цвета. У растения есть и другое название – карамельное дерево.

Ареал произрастания барбариса распространяется практически на все континенты, кроме Антарктиды и Австралии, хотя преимущественно он распространен на Северном полушарии, в его горных районах. Его разводят в садах, а неокультуренный иногда встречается в средней и южной Европе, Кавказе, Крыму, Восточной Сибири, Персии, Северной Америке, в горах Заилийского Алатау, которые расположены в Казахстане.

Использование барбариса в кулинарии

Молодые листья барбариса употребляют вместо щавеля для приготовления зеленых щей (их можно запасти в период цветения и высушив на открытом воздухе). Плоды, как свежие, так и высушенные, кладут в супы для сообщения им кисловатого вкуса. Незрелые плоды могут заменять каперсы (их маринуют или солят и подают к мясу и дичи, этот способ хорошо знали и в дореволюционной русской кухне), мякоть зрелых ягод барбариса может заменить лимон.

Из барбариса варят варенье, готовят желе, соки, сиропы, шербеты, делают настойки, ликеры, а также добавляют ягоды как приятную кислую приправу в пикантные соусы к дичи (например, к дикому гусю), жареной говядине и телятине. В Голландии молодые свежие листья употребляют в салат. Из плодов готовят сироп, варят варенье, мармелад, мусс. Плоды широко применяют в кондитерской промышленности и ликеро-водочном производстве.

Плоды можно мариновать и солить. В некоторых кухнях народов Кавказа и Закавказья ягоды добавляют в хрен, а в Средней Азии эту специю непременно кладут в плов и добавляют в начинку для купат. Высушенные и истолченные в порошок ягоды барбариса – прекрасная приправа ко многим восточным блюдам: шашлыку, люля-кебабам и даже к бульону из баранины, причем порошок можно подать отдельно к готовому блюду.

Рецепт

Соус из барбариса
Ягоды барбариса 200 грамм
Мята 3 листочка
Аджика 50 грамм
Вода по требованию

1. Ягоды барбариса промываем, перебираем, высыпаем в кастрюлю и заливаем стаканом воды.
2. Ставим посуду на плиту, доводим до кипения и варим минут 7–10.
3. Бросаем несколько свежих листиков мяты, даем прокипеть еще несколько минут, снимаем с плиты и оставляем до полного остывания.
4. Протираем ягоды через ситечко и к получившемуся барбарисовому пюре добавляем аджику.
5. Тщательно все перемешиваем и подаем соус к любому мясному блюду.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 1 гр
Жиры 0 гр
Углеводы 9,5 гр
Калорийность: 29,5 кКал

Плоды барбариса содержат в себе каротиноиды (ксантофилл, лютеин, хризантемаксантин, зеаксантин, ауроксантин, флавоксантин, капсантин и т. д.), углеводы, дубильные вещества, пектиновые вещества, золу, органические кислоты, макро– и микроэлементы, витамины Е, С и бета-каротин. Листья и корни барбариса содержат 11 алкалоидов (основными являются берберин, оксиакантин, пальматин, колумбамин, ятрорицин). Также в листьях барбариса содержатся витамины С, Е, К, яблочная и лимонная кислота, каротиноиды, алкалоиды, смолистые и дубильные вещества.

Использование барбариса в медицине

Помимо чудесного внешнего вида барбарис обладает целебной силой. Его использовали уже в древней Греции в качестве средства, очищающего кровь. В монастырях Тибета барбарис считался растением, которое продлевает молодость. Растение повсеместно применяли и на Руси. Настойку из корней, стеблей и коры использовали при кровотечениях, воспалительных процессах, лечении простуд. Жаропонижающими, противомикробными, кровеостанавливающими свойствами обладает сок, полученный из ягод барбариса. Также он используется для выведения токсинов, очищения организма, замедления процессов старения.

При болезнях печени, ревматизме, воспалении мочевого пузыря и почек следует употреблять в пищу свежие спелые плоды барбариса. В нем содержится алкалоид берберин, который обладает сильным желчегонным свойством. Также это вещество может помочь избавиться от алкогольной зависимости и табакокурения.

В официальной медицине применяют спиртовую настойку барбариса; ее назначают при гепатитах, в случаях маточных кровотечений, при желчнокаменной болезни. Такую настойку можно приготовить и в домашних условиях. Для этого нужно 20 г барбарисовых листьев залить 70 %-м спиртом (100 г) и настаивать 10–15 дней в теплом и сухом месте до получения жидкости темно-желтого цвета. Готовая настойка обладает слегка кислым вкусом.

Также существует препарат под названием берберин, наименование происходит от вещества со сходным названием, которое выделяется из барбариса. Этот препарат показан при желчнокаменной болезни и холецистите. Итальянские ученые в сотрудничестве с врачами установили, что берберин практически незаменим при увеличении почек у малярийных больных. Индийские врачи считают берберин полезным в лечении лейшманиоза.

При лечении злокачественных опухолей рекомендуют специальный травяной сбор, содержащий в себе корень барбариса. Кора из его корней входит в состав холелитина, препарата, который назначается для лечения желчнокаменной болезни, обострений желтухи, холецистита. В Китае стволовую кору используют как примочку при воспалениях глаз, а кору с корня барбариса – как возбуждающее дыхание, вяжущее и противораковое средство. Болгары используют кору барбариса

при болезнях почек и радикулите. В Польше применяют барбарис для лечения гиповитаминоза. Немцы употребляют его в виде настойки либо отвара при заболеваниях ЖКТ, слизистой рта, легких. Во Франции барбарис – бактерицидное, гипотензивное и противолихорадочное средство.

Очень вкусен и полезен витаминный и оздоровительный чай на основе спелых плодов барбариса и листьев. Его легко приготовить, для этого нужно листья и плоды (по 1 ч. л.) залить стаканом крутого кипятка и настаивать около часа. Употреблять рекомендуется трижды в день около двух недель для получения стабильного, положительного результата.

Барбарис имеет выраженную способность стимулировать мышечную активность, из-за чего не следует его употреблять в период беременности, т. к. существует реальная угроза выкидыша. В период лактации женщинам также не следует употреблять его в пищу.

Если вы применяете успокоительные средства, то отнеситесь к употреблению ягоды с осторожностью, т. к. она обладает сильным седативным эффектом. Врачи предупреждают, что переедание ягод барбариса или лекарств, сделанных на основе его коры, может привести к отравлению, которое сопровождается головокружением, тошнотой, судорогами, носовым кровотечением, отеками кожи.

Употребление барбариса или настоек на его основе противопоказано при циррозе печени, желчнокаменной болезни, климактерических кровотечениях, гепатите сложных форм. Помните, что нельзя есть недозревшие ягоды, т. к. они ядовиты.

Использование барбариса в эзотерике

Тибетцы до сих пор ценят этот кустарник, считая его растением, которое продлевает жизнь человека, и выращивают барбарис возле своих монастырей.

В Древней Греции, Древнем Риме считали, что посаженное возле дома деревце барбариса способно принести удачу в дом.

Сейчас это успешно используется в фен-шуй и других метафизических направлениях.

Использование барбариса в косметологии

В косметологии барбарис используют в виде отваров и настоев. Ими протирают кожу для устранения мелких дефектов, разглаживания морщин и придания ей упругости. Также применяют при изготовлении масок для укрепления волос и избавления от перхоти.

Для изготовления маски для волос нужно заварить горсть барбариса литром кипящей воды, настоять около 45 минут, хорошо остудить и процедить. Волосы нужно ополаскивать после каждого мытья в течение 2 месяцев.

Омолаживающую маску для лица можно изготовить таким способом: среднее зеленое яблоко и 4 столовых ложки барбариса перемолоть, добавить столовую ложку муки и столько же сметаны, хорошо перемешать и нанести на лицо на 15 минут. Смывать такую маску следует отваром ромашки либо заваркой зеленого чая.

Это интересно…

● Карл Клаузиус, европейский врач и ботаник XVI века, описал природную форму барбариса обыкновенного, у которой по мере старения куста перестают завязываться семена, и ягоды становятся бессемянными. Сорт с такими свойствами уже более 200 лет культивируют в одной из областей Ирана. Его выращивают там в промышленных масштабах и собирают ежегодный урожай ягод до 4500 тонн.

● Многие люди стремятся купить ягоду годжи из-за ее вкусовых и целебных свойств. Годжи звучит довольно экзотично, но у этой ягоды есть и другое, более привычное для нашего уха название – *китайский барбарис*. Однако стоит рассмотреть подробнее полезные свойства годжи, а заодно выяснить, всем ли она полезна. Кстати, кроме вышеупомянутых есть еще название «тибетский барбарис», т. к. кустарники наиболее распространены в тибетских горах.

● Китайский барбарис – это источник огромного количества витамина С – 2500 мг на 100 г. Доказано, что годжи способствует выработке тестостерона, что полезно для мужского здоровья. Очень полезна ягода для профилактики ослабления зрения и в целом для здоровья глаз, благодаря веществу, которое в процессе метаболизма высвобождает витамин А. Но надо помнить, что это жирорастворимый витамин, а значит, для его работы нужны липиды. К примеру, можно сделать молочный коктейль с натертой ягодой годжи. Также дереза обыкновенная (годжи) снижает риск образования тромбов. Оказывает общеукрепляющее действие, повышая иммунитет. Кроме того, содержит антиоксиданты, замедляющие процессы старения.

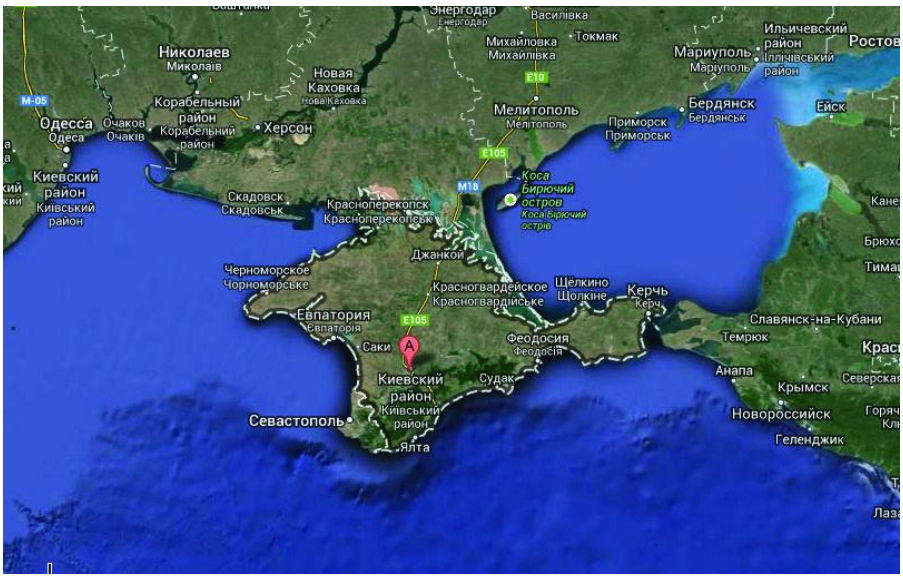
● Особых противопоказаний не имеет, за исключением аллергических реакций при индивидуальной непереносимости химических компонентов, содержащихся в ягоде. Кроме того, может снизить эффективность лекарств, понижающих свертываемость крови, например, варфарина. То же относится и к лекарствам против высокого давления и диабета. Китайский барбарис не рекомендуется при пищевых отравлениях.

А теперь отправимся в путешествие на родину барбариса – Крым…

Крым

Это полуостров в северной части Черного моря, с северо-востока омывается Азовским морем.

Полуостров является объектом территориальных разногласий между Россией, контролирующей ее с марта 2014 года, и Украиной. Большинство государств – членов ООН – продолжают рассматривать весь Крым как часть Украины.



Полуостров соединяется с материком узким (до 8 км) Перекопским перешейком, по которому проложены шоссейная и железная дороги, а также проходят русло Северо-Крымского канала и высоковольтная ЛЭП.

В Крыму, в рамках Крымского федерального округа, по состоянию на 1 января 2016 года численность населения составила 2,3 млн постоянных жителей, в том числе в Республике Крым – 1,9 млн постоянных жителей, в Севастополе – 416,2 тыс. постоянных жителей.

Главный город полуострова – Севастополь, незамерзающий морской торговый и рыбный порт, промышленный, научно-технический, рекреационный и культурно-исторический центр. Носит звание «Город-Герой». В Севастополе расположена главная военно-морская база Черноморского флота РФ.

Государственное устройство

Согласно Конституции Республики Крым, высшим и единственным представительным, законодательным и органом власти республики является постоянно действующий парламент – Государственный Совет Республики Крым, избираемый сроком на пять лет в составе 75 депутатов. Действующий состав парламента избран 14 сентября 2014 года.

Высшим должностным лицом, согласно Конституции, является глава Республики Крым, избираемый Государственным Советом в соответствии с законодательством РФ и Республики Крым.

Правительство республики – Совет министров Республики Крым – возглавляется либо непосредственно главой Республики (в порядке совмещения с должностью председателя Совета министров), либо председателем Совета министров, назначаемым главой республики с согласия Государственного Совета.

История

В первом тысячелетии до н. э. на полуострове начали появляться греческие колонии. В результате греческой экспансии в пятом веке до н. э. территория полуострова стала частью двух государств – Херсонеса Таврического и Боспорского царства. В третьем веке до н. э. скифы основали город Неаполис, или Неаполь Скифский (ближайший город – современный Симферополь).

Начало третьего века ознаменовано вторжением на полуостров различных племен: готов, болгар, тюрков, гунн. Вели они себя в Крыму варварски и разрушали античные города. В восьмом веке Крым становится византийским, частично полуостров принадлежит Хазарскому каганату.

Примерно с девятого века в Крым проникают русы, которые в итоге разгромили Хазар. В 988 году крестился русский князь Владимир. Территория полуострова, которая принадлежала хазарам, вошла в состав русского Тмутараканского княжества.

С двенадцатого века на полуострове появляются половцы, которые кладут конец русскому влиянию в Крыму. Современный крымско-татарский язык является потомком половецкого языка.

В тринадцатом веке в Крым вторгаются татаро-монголы и делают его частью Золотой Орды. По договору с ее ханами Генуя получает некоторые прибрежные города Крыма, также генуэзцы строят новые колонии.

После распада Золотой Орды в 1441 году остатки монголов в Крыму тюркизируются. На этот момент Крым разделен между степным Крымским ханством, горным византийским княжеством

Феодоро и генуэзскими колониями на южном побережье.

Летом 1475 года турки-османы высадили большой десант в Крыму, который захватил все генуэзские крепости и византийские города. В 1478 году Крымское ханство стало протекторатом Османской империи.

С конца пятнадцатого века Крымское ханство совершало постоянные набеги на Русское государство и Польшу. Основная цель набегов – это в первую очередь захват рабов и их перепродажа на турецких рынках.

Крымский хан Девлет I Герай вел постоянные войны с Иваном IV Грозным, добиваясь восстановления независимости Казани и Астрахани.

В мае 1571 года во главе армии из 40 тысяч всадников хан сжег Москву, за что получил прозвище Тахт Алган («взявший трон»). Во время набега на Московское государство погибло несколько сотен тысяч человек и было взято в плен в пределах 50 000 человек. Иван IV, по примеру Польши, обязался уплачивать ежегодно дань Крыму. Выплаты продолжались до конца семнадцатого века и прекратилась лишь при правлении Петра I.

Русско-турецкая война 1768–1774 годов положила конец османскому господству, и по Кючук-Кайнарджийскому мирному договору 1774 года Крым получил независимость от Османской империи и перешел под протекторат России. В 1783 году Крым был включен в состав Российской империи.

После присоединения Крыма к России вблизи развалин древнего Херсонеса был заложен город Севастополь. Крымское ханство упразднялось, а его верхушка влилась в состав российского дворянства и принимала участие в местном самоуправлении вновь созданной Таврической области.

В 1787 году императрица Екатерина совершила свое путешествие в Крым. В 1796 году область вошла в состав Новороссийской губернии, а в 1802 году опять выделена в самостоятельную административную единицу.

В начале XIX века в Крыму развивается виноградарство и судостроение, прокладываются дороги, развивается инфраструктура. При князе Воронцове начинает обустраиваться Ялта, а южный берег Крыма превращается в курорт.

1853 год – Крымская война, в которой Россия воевала против трех империй: Французской, Британской и Османской. Боевые действия развернулись на западной и южной границах России и даже в Баренцевом море и Камчатке. Но самой горячей точкой стал Крым.

Героическая оборона Севастополя продолжалась почти год. В итоге русские были вынуждены оставить город. Печально, что во

время его обороны погибли знаменитые русские полководцы – Нахимов и Корнилов.

Для участников обороны Севастополя была учреждена медаль «За защиту Севастополя», которая была первой в истории России медалью за оборону.

«День Балаклавы» навсегда вошел в военную историю Англии как черная дата. Атака кавалерии на позиции русских под Балаклавой закончилась трагически, практически вся она полегла со многими представителями английской аристократии.

После захвата Крыма союзники начали вывозить в свои музеи культурно-исторические ценности.

Результат Крымской войны: Россия потеряла влияние на Балканах и временно лишилась Черноморского флота, но Крым остался русским.

В 1874 году Симферополь был соединен с Александровской железной дорогой. А курортный статус Крыма повысился. В Ливадии появилась летняя царская резиденция – Ливадийский дворец.

На период конца 19-го века проживали в Крыму: русские – 404 тыс., татары – 197 тыс., украинцы – 61 тыс., евреи – 55 тыс., греки – 18 тыс.

В период Гражданской войны на территории Крыма неоднократно сменяли друг друга «белые» и «красные» правительства, в том числе Советская Социалистическая Республика Тавриды, Крымская Советская Социалистическая Республика и др.

В октябре 1920-го Крым был завоеван Красной армией и включен в состав РСФСР как Автономная Крымская Советская Социалистическая Республика.

Осенью 1941 года началась немецкая оккупация Крыма. По предложению Гитлера, Крым превращался в имперскую область Готенланд. Центр области – Симферополь – переименовался в Готсбург, а Севастополь получил название Теодорихсхафен. По проекту Гиммлера, Крым присоединялся непосредственно к Германии.

Самые ожесточенные бои в Крыму происходили в районе Севастополя. Оборона города продолжалась в пределах восьми месяцев.

После длительных и кровопролитных сражений в начале июля 1942 года советские войска были вынуждены оставить Севастополь, а затем и весь полуостров. Потери составили более 200 тыс. человек.

В апреле 1944 года началось освобождение Крыма. Крымская операция завершилась полным разгромом 17-й немецкой армии,

потери которой в ходе боев составили более 120 тыс. человек.

В мае 1944 года из Крыма были депортированы около 183 тысяч татар. В основном – в Узбекистан. Официально причиной депортации были объявлены факты коллаборационизма какой-то части крымскотатарского населения в период немецкой оккупации Крыма. Также депортации подверглись крымские армяне, болгары и греки.

В 1954 году Крым передается из состава России в состав Украины. Несмотря на то, что Севастополь еще в 1948 году был выведен из состава Крымской области, получив особый статус в России, он тоже перешел к Украине вместе с Крымом.

Население Крыма конца пятидесятых годов, по официальной статистике: русские – 858 тыс., украинцы – 268 тыс., евреи – 26 тыс.

После распада СССР 6 мая 1992 года принята конституция Республики Крым, и введена должность Президента. В марте 1995 года решением центральных украинских властей конституция Республики Крым от 1992 года отменена, упразднено президентство в Крыму.

Население Крыма, по данным переписи 2001 года: русские – 1450 тыс., украинцы – 577 тыс., татары – 245 тыс.

В результате политического кризиса на Украине 11 марта 2014 года Верховный Совет Автономной Республики Крым и Севастопольский городской совет приняли Декларацию о независимости Автономной Республики Крым и города Севастополя.

17 марта 2014 года в результате общекрымского референдума, проходившего 16 марта 2014 года, на основании декларации независимости была провозглашена суверенная Республика Крым, включающая город с особым статусом Севастополь.

18 марта 2014 года подписан договор между Российской Федерацией и Республикой Крым о принятии Республики Крым в состав России. В соответствии с договором, в составе Российской Федерации образуются новые субъекты – Республика Крым и город федерального значения Севастополь.

Экономика

Основные отрасли экономики Крыма – промышленность (более 530 крупных и средних предприятий), туризм, строительство, здравоохранение, сельское хозяйство, торговля. В настоящее время в Крыму действует режим свободной экономической зоны.

Основные отрасли промышленности: пищевая, химическая, машиностроение, добыча природного газа, добыча стройматериалов, электроэнергетика.

В 2015 году индекс промышленного производства Крыма вырос на 12,4 %.

Объем производства продукции сельского хозяйства в Крыму в 2015 году составил 61,8 млрд рублей.

В 2015 году объем строительных работ, выполненных строительными компаниями Крыма, составил 2,3 млрд рублей. За год введено в строй 249 тыс. кв. м жилья.

В настоящее время на территории Крыма ведется строительство нескольких крупных объектов, в том числе автомобильно-железнодорожного моста через Керченский пролив, энергомоста и магистрального газопровода из Краснодарского края в Крым, Симферопольской ТЭС мощностью 470 МВт.

Крым обладает существенными запасами энергетических ископаемых и потенциалом возобновляемых источников. Ведется добыча газа и нефти, а также производство электро– и теплоэнергии.

По данным Крымской таможни, экспорт товаров из Крыма в 2015 году составил $ 79 млн, импорт товаров – $ 100 млн, отрицательное сальдо – $ 21 млн.

Основные статьи экспорта товаров в 2015 году: продукция судостроения, химическая продукция, злаки, мясопродукты, черные металлы. Крупные статьи импорта: машиностроительная продукция, напитки, молочная продукция, овощи.

Крупнейшими торговыми партнерами Крыма в 2015 году были Украина, Панама, Турция, Белоруссия, Китай, Индия.

Туризм

На территории Крыма находится 770 гостиниц и санаторно-курортных учреждений, общая вместимость которых составляет 158 тыс. мест. В 2015 году Крым принял 4,6 млн туристов.

Крым традиционно привлекает любителей санаторно-курортного и пляжного видов туризма. Туризму способствуют благоприятный теплый климат и наличие множества достопримечательностей. Большая часть туристов отдыхает на Южном берегу Крыма. В советские времена Крым именовали «всесоюзной здравницей».

Достопримечательности

1. *Дворец-замок «Ласточкино гнездо».* Этот великолепный

замок давно стал «визитной карточкой» не только Южного берега Крыма, но и всего полуострова. Романтическое сооружение буквально «висит» на обрыве Аврориной скалы (один из отрогов мыса Ай-Тодор). Замок построен в западноевропейской архитектурной традиции – в неоготическом стиле.

2. *Ливадийский дворец* – известный памятник архитектуры и истории XIX–XX веков, расположенный в поселке Ливадия в 3 км от Ялты.

В Ливадийском дворце в настоящее время работает музей, в 58 залах которого размещены экспозиции, посвященные пребыванию в Крыму семейства Романовых и проходившей здесь Крымской конференции, а также коллекция произведений изобразительного искусства.

Дворец окружает Ливадийский парк площадью 45,7 га, разбитый на склоне горы Могаби. В нем представлено около 400 видов деревьев и кустарников. За Ливадийским дворцом начинается знаменитая видовая и оздоровительная 6,5-километровая Солнечная (бывшая Царская) тропа. Она проходит по Ореанде, мимо горных вершин Крестовой, Ай-Никола, скалы Хачла-Каяксы, санаториев, Ласточкиного гнезда.

3. *Херсонес Таврический* — город, основанный греками на юго-западной оконечности Крыма. Теперь его руины – одна из главных достопримечательностей Севастополя.

Город был основан в 422–421 гг. до н. э. и столетие спустя превратился в один из крупнейших полисов – городов-государств Северного Причерноморья, стал центром торговли, ремесел, культуры. С V века Херсонес входит в состав Византийской империи. В 988 году после 9-месячной осады город, называемый по-русски Корсунь, был взят князем Владимиром. Взятие города позволило Владимиру диктовать свои условия императору Василию II, жениться на византийской царевне Анне, что способствовало в скором времени крещению Руси и распространению православия среди русского народа.

4. *Ханский дворец* – главная достопримечательность Бахчисарая, бывшая резиденция крымских ханов. Постройка расположена в центре Старого города в долине реки Чурук-су. Дворец был возведен в начале XVI века во время правления хана Сахиба I Герая. Вместе со строительством дворца началось строительство города Бахчисарая. Старейшие постройки дворцового комплекса – большая Ханская мечеть и бани Сары-Гюзель (1532 год). Кроме того, в ансамбль дворца входят северные и южные ворота, Свитский и главный корпус, площадь, гарем, кухня и конюшня, библиотека, соколиная башня, кладбище, гробницы, сады и парковые сооружения. Дворец выстроен в османском архитектурном стиле XVI–XVII веков, в его облике воплощено исламское представление о райском саде на земле. Постройки дворца легкие, ажурные, украшенные росписями. На территории дворца расположен знаменитый «Фонтан Слез», ставший известным благодаря А. Пушкину, побывавшему в Крыму в 1820 году.

5. *Гора Ай-Петри* – узнаваемый символ Южного берега Крыма. Ай-Петри находится над городом Алупка и поселком Кореиз. Гора, увенчанная зубчатой каменной короной, расположена в Крымской гряде, входит в состав массива Ай-Петринская яйла и имеет высоту 1234 м. Различают Главную (1234 м), Западную и Восточную (1100 м) вершины Ай-Петри. Зубцы горы образуют четыре крупных (высотой 60–80 м) и ряд мелких отвесных пиков, образовавшихся при выветривании рифовых известняков. С греческого название горы переводится как «Святой Петр».

6. *Ялтинский горно-лесной природный заповедник,* занимающий площадь 14230 га, был основан в 1973 году. Он раскинулся на южном склоне Главной гряды Крымских гор, включая части территорий Ай-Петринской и Ялтинской яйл, вдоль побережья Черного моря от поселка Форос до поселка Гурзуф.

В заповеднике охраняют богатый уникальный растительный и животный мир. Площадь природоохранной зоны покрыта лесами, состоящими из сосны крымской, дуба и бука.

Флора заповедника составляет 65 % видов всей флоры горного Крыма, среди ее представителей множество эндемиков и растений, занесенных в Красную книгу.

На территории заповедника обитают около 40 видов млекопитающих, 150 видов птиц, до 20 видов пресмыкающихся и насекомых.

7. *Генуэзская крепость* – одна из главных достопримечательностей Судака, построенная генуэзцами в 1371–1469 годах в своей колонии Солдайя (итал. Soldaia). Крепость, вероятно, возникла на месте древних фортификационных сооружений хазаров или византийцев, датируемых VII веком. Она занимает площадь около 30 га, расположена на древнем коралловом рифе – горе Кыз-Кулле-Бурун («Мыс девичьей башни») в Судакской бухте Черного моря.

В 1968 году в крепости прошла масштабная реконструкция, и сегодня на ее территории можно увидеть некоторые постройки, хорошо сохранившиеся и отреставрированные: барбакан (предмостное укрепление), легендарная Девичья (Дозорная) башня, несколько других башен разных лет, Консульский замок, хранилище для воды, остатки храмов и крепостных стен. В крепости работает историко-археологический музей.

Генуэзская крепость в Судаке стала местом съемки сцен многих фильмов, таких как «Пираты XX века», «Одиссея капитана Блада», «Отелло», «Мастер и Маргарита» и т. д. Ежегодно в Судаке проходит международный фестиваль рыцарского искусства «Генуэзский шлем».

Генуэзская крепость входит в состав Национального заповедника «София Киевская» и претендует на включение в список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО.

8. *Музей героической обороны и освобождения Севастополя* – один из крупнейших музеев Крыма. Он был основан в 1960 году, в его состав входят: панорама «Оборона Севастополя 1854–1855 гг.», диорама «Штурм Сапун-горы 7 мая 1944 г.», оборонительная башня Малахова кургана, Владимирский собор – усыпальница прославленных адмиралов, Дом-музей севастопольского подполья 1942–1944 гг., выставочные залы, открытые экспозиции, кинопавильон. Музейные площади занимают 66000 кв. м в разных концах города. Музей занимается изучением истории Севастополя, в его научном архиве хранится более 1700 научных работ и исторических справок. В экспозициях, фондах и научной библиотеке собрано более

150 тыс. предметов. Особое место занимают экспонаты периода Восточной (Крымской) войны 1853–1856 годов и Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Имеются коллекции обмундирования, наград и отличительных знаков российской армии, советских орденов и медалей, документы, личные вещи участников боев за Севастополь. В коллекции оружия – образцы огнестрельного и холодного оружия, орудия периода обороны Севастополя 1854–1855 годов на Малаховом кургане, образцы советской боевой техники и вооружения на Сапун-горе.

9. *Феодосийская картинная галерея имени И. К. Айвазовского* – знаменитый музей маринистической живописи, находящийся в Феодосии. Первая экспозиция из 49 работ была открыта в 1845 году в одной из частей дома, принадлежавшего самому Ивану Константиновичу Айвазовскому, знаменитому художнику, академику пяти европейских академий и уроженцу Феодосии (1817–1900 гг.). Галерея стала первым на территории Российской империи музеем одного художника, собрание картин в ней постоянно менялось, так как работы художника отправлялись на выставки, где раскупались, а их место занимали новые полотна.

После смерти И. К. Айвазовского в 1900 году картинная галерея с 49-ю работами становится собственностью города по завещанию самого художника. В настоящее время коллекция галереи насчитывает 417 работ мастера. Помимо собрания работ И. К. Айвазовского в галерее представлены также коллекции произведений его учеников и последователей – А. Фесслера, Л. Лагорио, А. Ганзена, М. Латри, К. Богаевского, М. Волошина и других.

В залах галереи можно познакомиться с историей самой галереи, увидеть не только многочисленные морские пейзажи, но и портреты Айвазовского, членов его семьи, фотографии, документы.

10. *Юсуповский дворец* располагается на территории Большой Ялты, в Кореизе.

Он был построен в начале XX века на месте старинной усадьбы княгини А. С. Голицыной в качестве резиденции князя Феликса Феликсовича Юсупова, графа Сурмакова-Эльсона, генерал-губернатора Москвы.

Дворец был возведен в 1909 году по проекту известного ялтинского архитектора Н. П. Краснова в стиле модернизированного итальянского ренессанса из серого гаспринского мраморовидного известняка. Дворец, вписанный в сложный рельеф местности (на крутом склоне, одноэтажный с севера и двухэтажный с юга), в плане имеет форму подковы. Сооружение, напоминающее мощную крепость, украшено

терракотовыми скульптурами итальянских и немецких мастеров конца XIX века. Дворец окружен ландшафтным парком с бассейнами и фонтанами.

В 1912 году в Юсуповском дворце состоялась помолвка Феликса Юсупова-младшего с племянницей царя Николая II великой княжной Ириной Александровной.

После революции в национализированном советской властью дворце был открыт санаторий. В 1945 году во время проведения Ялтинской конференции глав трех великих держав в Юсуповском дворце размещалась советская правительственная делегация.

8 февраля 1945 года здесь был дан обед, на котором присутствовали И. Сталин, Ф. Рузвельт и У. Черчилль.

Национальная кухня

Полуостров Крым населен огромным количеством народностей: здесь проживают караимы и греки, украинцы и русские, евреи и армяне, крымские татары и азербайджанцы, немцы и молдаване… И каждая из наций привнесла в кулинарные традиции здешних мест что-то свое.

Отсчет кулинарным изыскам, сформировавшимся благодаря обитателям полуострова, принято вести с момента образования Крымского ханства. К традиционным кушаньям крымских татар можно отнести: суп-лапшу «токмач», пельмени (их принято подавать только с бульоном), плов, фасолевый суп «бакла шорбасы», чебуреки. Субэтнические группы крымцев зачастую питаются по-своему: жители степных регионов в основном

предпочитают употреблять мясо-молочную продукцию, а обитатели «южнобережья» – рыбу, фрукты и овощи. Несмотря на различия, есть и то, что объединяет крымскотатарскую кухню, – тесто, тыква, фасоль, баранина и кофе.

Караимы тоже являются народом, с давних пор населяющим земли Крыма. В их кухне преобладает мясная и молочная пища, а также выпечка. Даже в наши дни многие хозяйки знакомы с рецептом пирога «кубете». А еще традиционными для караимов блюдами были: тушеное в собственном жире мясо «кавурма», сыровяленая (в прошлом она доводилась до готовности под седлом) колбаса «суджук», запеченное и жаренное в тесте мясо («янтык», «чыр-чыр» и др.). Надо сказать, что к мясу могли подавать и всевозможные соусы, в том числе из фасоли, айвы, яблок или сливы. Украшением караимской кухни служат и всевозможные пирожки – с сыром, мясом, шелковицей, вишней, сливой…

Конечно же, вклад иных народов и народностей в типичную крымскую кухню тоже весьма ощутим. К примеру, болгары обогатили рацион обитателей полуострова таким блюдом, как фаршированный перец, армяне – наваристым мясным супом «хаш», украинцы – борщом с пампушками и кругениками, русские – окрошкой и блинами, греки – знаменитым салатом из овощей с добавлением маслин и свежего мягкого сыра, а грузины – голубцами, свернутыми из виноградных листьев…

Весьма востребованным в Крыму десертом является пахлава. Эту восточную сладость готовят из слоеного теста, орехов и меда. Подобные кондитерские изделия можно встретить в крымскотатарской, арабской, армянской, турецкой, азербайджанской кухнях…

С давних пор крымские татары употребляли полезные кисломолочные напитки: кумыс (его готовят из молока кобылиц), катык, язму, айран. В зиму, когда свежих фруктов на столе недоставало, было принято готовить хошаф (своеобразный компот из высушенных плодов).

Конечно же, в Крыму пьют кофе и чай, однако эти напитки в здешних местах приобретают собственный колорит. Во многих заведениях посетителям предлагают бодрящий и ароматный кофе по-турецки – таково наследие Османской империи, некогда господствовавшей в причерноморском регионе. Что же касается чая, то на полуострове чайных плантаций не существует. Зато здесь во множестве произрастают душистые травы и плоды – вот из них-то крымчане готовят полезнейшие травяные чаи.

К традиционным для Крыма напиткам можно отнести и многочисленные вина, производимые из местного винограда.

Сегодня на полуострове существуют специализированные предприятия, создающие огромное количество великолепной продукции – вина крепкие и ликерные, белые и красные, ординарные и коллекционные, сухие и сладкие, игристые и тихие… А между тем известно, что изготавливаемый из винограда пьянящий напиток не только помогает разнообразить вкус того или иного блюда, но и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Так что в Крыму почитателей вкусной еды ждет смешение кухни русской и греческой, украинской и татарской, армянской и караимской… А гармоничное переплетение восточных, славянских и средиземноморских кулинарных традиций дает поистине великолепный результат!

Это интересно…

Ключевое место в истории крымского виноделия принадлежит «отцу крымского виноделия» князю Льву Сергеевичу Голицыну. Его знания, умения и таланты сделали из имения Новый Свет родину крымского шампанского.

Именно в Новом Свете высаживались лучшие сорта винограда, строились подвалы для уникальной коллекции вин XVII–XX вв. (ныне хранится в Массандре), прорубались гроты для приема высоких гостей и, самое главное, создавались прекрасные вина. Голицын создал игристое вино, ни в чем не уступающее французскому шампанскому. Игристое вино из имения Новый свет получило Гран-при на престижном конкурсе вин в 1900 году. Лучшие экземпляры Галицинских вин до сих пор хранятся в подвалах винодельческого завода «Массандра». Крымские винодельческие заводы и сегодня высоко держат планку и по праву гордятся своими достижениями: качеством и богатым выбором тонких вин и благородных коньяков. Оценить искусство виноделов в полной мере сможет каждый, кто посетит дегустацию вин.

Кроме разных видов благородного напитка, посетителей дегустаций «угощают» интересным рассказом об истории вин, учат чувствовать и понимать букет вина, рассказывают о специфике производства, проводят экскурсии по старинным подвалам.

Тмин

Это растение – представитель семейства зонтичных.

Листья тмина дважды, а в некоторых случаях и трижды, перисторассеченные. Цветки растения белые, иногда розовые, собраны в зонтичные соцветия. Они могут быть как с оберткой, так и без нее. Плодоносит тмин двусемянками, форма которых – ровный или продолговатый овал, ребра тонкие, при созревании распадаются на отдельные семена. Сегодня известны около 30 различных видов тмина, произрастающих преимущественно на территории евразийского континента. В России около 10 видов. В основном культивируют тмин Обыкновенный, который представлен одно– или двухлетними растениями. Тмин очень богат эфирными маслами.

Родиной растения является Турция. Его семена уже более 3000 лет используют как пряность и как натуральное лечебное средство от самых разных заболеваний.

Сейчас выращивается во многих странах Азии и Европы. Кроме того, тмин растет в России и Индии.

Использование тмина в кулинарии

Тмин как пряность хорошо сочетается со всеми сортами мяса – говядиной, свининой, птицей как в жареном, так и тушеном виде. Тмин добавляют также в мясо для гамбургеров.

Специя подходит для приготовления соусов в сочетании с другими приправами и придает блюду каждый раз уникальный и неповторимый вкус.

В зернобобовые (горох, рис, гречку), а также молочные продукты (молоко, йогурт, сыр) вполне можно добавлять тмин для придания пикантности.

Любым блюдам, основными составляющими которых являются сыры, яйца, овощи, мясо, морепродукты, всегда можно придавать вкус и аромат с помощью пряности.

Тмин – традиционная составляющая ржаного хлеба, маринадов при засолке помидоров, огурцов и других овощей, а также рыбы. Пряность способна придать аромат алкогольным напиткам домашнего производства: пиву, настойкам, ликерам.

Рецепт

Печенье с тмином

Сливочное масло 200 грамм
Яйцо 3 штуки
Пармезан 100 грамм
Мука 125 грамм
Тмин по вкусу
Зерна красного перца по вкусу
Соль по вкусу

1. Взбить размягченное при комнатной температуре масло с щепоткой соли.
2. Добавить пармезан, яйцо и все взбить.
3. Довести до кипения и варить 7–10 минут.
4. Добавить в полученную массу перемолотый перец и муку.
5. Вымесить крутое, но эластичное тесто.
6. Тесто завернуть в пленку и поставить на 30 минут в холодильник.
7. Достать и раскатать тесто в слой толщиной примерно 4 мм.
8. Вырезать печенье формочками, разными фигурками.
9. Украсить печенье зерном перца или семенами тмина, слегка прижав.
10. Поставить выпекать в разогретую до 180 ˚С духовку.
11. Подать печенье с бокалом вина или с чашкой чая. Приятного аппетита!

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 19,77 гр
Жиры 14,59 гр
Углеводы 11,9 гр
Калорийность: 333 кКал

В состав тмина входит множество полезных веществ, таких как жиры, углеводы, белки, клетчатка, витамины, микро– и макроэлементы, которые обуславливают его обширное применение. В тмине обнаружены магний, цинк, медь, селен, а также кальций, калий, фосфор, железо.

Богато это растение и другими полезными компонентами, среди которых: пиридоксин (B6), рибофлавин (B2), тиамин (B1), холин, витамин PP, токоферол, фолиевая кислота (B9), бета-каротин, филлохинон, карвон, лимонен, марганец; витамины E, C, K, кумарин, дубильные вещества.

Использование тмина в медицине

История черного тмина начинается в трактатах Авиценны и Галена, но наибольшую популярность он получил благодаря пророку Мухаммеду, который считал его средством от всех болезней. Традиционная медицина в странах исламского мира изобилует рецептами с участием тминного масла или семян. В Европе, США, Англии, Египте изучением состава и свойств семян тмина заняты целые кафедры и институты. Несколько фундаментальных исследований доказали иммуностимулирующее и противомикробное действие черного тмина, а всего на сегодня выполнено более 200 научных работ, источником вдохновения для которых стало тминное семя.

Согласно теории телесных жидкостей Гиппократа и подходу Ибн-Сины, тмин – «горячий и сухой», а значит, лечит застойные явления, снижает давление, расщепляет жиры, снимает воспаление, действует как потогонное и иммуномодулирующее средство.

Крохотные продолговатые плоды тмина наполовину состоят из богатейшего по составу масла. Основные его компоненты – ненасыщенные жирные кислоты. Их роль в организме огромна: они помогают клеточным мембранам выполнять функции, являются основой для образования всех биологически активных веществ, снижают воспаление и уровень холестерина, разжижают желчь, уменьшают последствия атак свободных радикалов. Также велико содержание в пряности минералов и витаминов, включая пять антиоксидантов. Однако уникальность тмину придает летучее эфирное масло, составляющее всего 1 % от веса зернышка. Также тмин содержит факторы, улучшающие обмен в клетках: ферменты и медиаторы.

Благодаря большому содержанию полезных жирных кислот (омега-3 и омега-6) тмин оказывает сильнейшее противовоспалительное действие, эфирное масло и ферменты угнетают рост и размножение почти всех видов болезнетворных бактерий, даже устойчивых к антибиотикам. Ферменты тминного масла расщепляют гистамин, именно поэтому при любых аллергических заболеваниях оно оказывает потрясающий эффект, как при приеме внутрь, так и нанесенное на кожу.

Семя черного тмина и выжимка из него нормализуют липидный и сахарный профиль, разжижают желчь и способствуют похудению. Мусульманские красавицы испокон веков принимали экстракт полезной пряности внутрь и натирали им кожу, и хотя ее эфирное масло и не имеет свойств афродизиака, зато

способствует поддержанию красоты кожи.

● Исследования египетских и американских ученых показали, что тминный экстракт стимулирует тимус – вилочковую железу, основного дирижера иммунной системы, именно поэтому, а также благодаря антиоксидантам, тмин помогает при всех болезнях, и раке в том числе. В отличие от иммуноподавляющих препаратов, он не вызывает гибели костного мозга и снижения иммунитета, скорее, наоборот.

● Тмин является очень эффективным в вопросе снижения веса и уменьшения жира, потому что он богат фитостеролом. Фитострерол может предотвратить хранение холестерина в организме. Многие эксперты также приписывают тмину способность ускорять метаболизм.

Использование тмина в эзотерике

По мнению астрологов, тмин находится под покровительством стихии Воздуха и планеты Меркурий. Такое покровительство дарует растению способность прояснять мысли и обострять чувства человека. Наибольшую пользу тмин может принести людям, родившимся под знаками Близнецов и Девы.

Использование тмина в косметологии

Свойства ценных семян черного тмина получили широкое распространение в косметологии. Для восстановления волос или для ухода за кожей рекомендуется использовать масло, полученное методом холодного отжима. Оно получило название «королевское». И не зря, ведь в нем сохранено максимальное количество особенно важных веществ. Давайте поинтересуемся областью его применения в косметологии.

- Королевское масло тмина включают в состав масок для жирной, комбинированной и проблемной кожи лица.
- Польза для волос также не подвергается сомнению. Средства на его основе способны превратить бесформенную «паклю» в роскошную шевелюру.
- Распространено применение масла из целебных семян черного тмина для поддержания нежности кожи бюста и зоны декольте.
- Полезно использовать средства на его основе для борьбы с проявлением целлюлита.
- Масло черного тмина бесследно устраняет отечность лица.
- Высокие очищающие и проникающие свойства позволяют использовать его как способ избавления от угрей и комедонов.

Масло черного тмина не советуют использовать в неразбавленном виде, особенно для лица. Лучше смешивать его с другими компонентами, так как концентрация активных веществ в масле очень высока. Хотя возможно локальное применение в области проблемных зон. Например, угревая сыпь, морщины, участки воспаленной или сильно шелушащейся кожи.

Это интересно…

В Ветхом Завете, в книге пророка Исайи впервые упоминается это благословенное растение черный тмин (библейским языком – “чернуха”, латинским – nigella sativa), в одном ряде с пшеницей и ячменем, что говорит о важности и значимости этой культуре в применении народом Исайи. Также в Писании сказано о необходимой заботе к этому хрупкому растению при обмолоте, о недопущении использования тяжелых машин, которые могут повредить нежные ценные семена.

Ис 28:25: «Нет; когда уровняет поверхность ее, он сеет чернуху, или рассыпает тмин, или разбрасывает пшеницу рядами, и ячмень в определенном месте, и полбу рядом с ним».

Ис 28:27: «Ибо не молотят чернухи катком зубчатым, и колес молотильных не катают по тмину; но палкою выколачивают чернуху, и тмин – палкою».

Информация в Священных Писаниях всегда находит подтверждение в виде современных научных исследований, подтверждающих высокую ценность и значимость для человека тех или иных продуктов. Так было и с черным тмином, когда неожиданно во второй половине двадцатого века было обнаружено, что черный тмин помогает исцелиться от многих сложнейших заболеваний, таких как аллергия, астма, дисбактериоз, сахарный диабет, гепатиты В и С, туберкулез и даже онкология.

А теперь отправимся в путешествие на родину тмина – в Турцию…

Турция

Это государство, расположенное главным образом в Юго-Западной Азии, а частично (около 3 % территории, 20 % населения) – в Юго-Восточной Европе. Население на 2016 год составляет 79,4 млн человек, территория – 783 562 кв. км.

Турция граничит на востоке с Грузией, Арменией, Азербайджаном и Ираном, на юге – с Ираком и Сирией, на западе – с Грецией и Болгарией. Страну омывают четыре моря: Черное, Средиземное, Эгейское и Мраморное.

Стамбул – столица и один из крупнейших городов Турции. Численность населения – 77,7 млн чел.

Государственное устройство

Законодательная власть принадлежит однопалатному парламенту – Великому национальному собранию (Büyük Millet Meclisi), состоящему из 550 депутатов, избираемых на 4 года (до 2007 года – на 7 лет) всеобщим прямым голосованием по системе пропорционального представительства. Минимальный порог для партий установлен на уровне 10 %. Глава государства – Президент Республики, избирается Великим Национальным Собранием сроком на 5 лет, осуществляет представительские функции. Исполнительная власть принадлежит Министерскому Совету во главе с главным министром, но президент также имеет

ряд полномочий. Конституционный надзор над исполнительной и законодательной властью осуществляет Конституционный Суд, состоящий из 11 постоянных и 4 переменных членов, назначаемых президентом и судебными коллегиями более низких инстанций в ходе сложных и нередко запутанных переговоров, голосований и консультаций. Председателем Конституционного Суда (с октября 2007 года) является Хашим Кылыч.

21 октября 2007 года в Турции прошел референдум по поправкам в действующую конституцию. Поправки изменили порядок избрания и срок полномочий президента, а также срок полномочий парламента. По конституции от 1982 года, главу государства – президента – избирал парламент. Президент избирался сроком на 7 лет и не мог быть переизбран. В соответствии с поправками, глава государства избирается путем всенародного голосования сроком на 5 лет с возможностью переизбрания еще на один срок. Выборы в парламент проходят раз в 4 года.

У власти находится умеренно консервативная Партия справедливости и развития.

12 сентября 2010 года был проведен еще один референдум по поправкам в конституцию страны. 58 % голосов «за» и 42 % – «против», граждане Турции внесли изменения в основной закон. Эти изменения призваны углубить процесс демократизации страны. В частности, еще больше ограничено влияние армии на политическую и общественную жизнь: роль военных трибуналов будет значительно уменьшена, а юридическая неприкосновенность организаторов военного переворота 1980 года будет отменена. Кроме того, количество членов Конституционного суда Турции увеличится с 11 до 17.

История

Анатолийское нагорье (Малая Азия) было одной из колыбелей множества до сих пор плохо исследованных культур и государств древности. Так называемый плодородный полумесяц, в котором был осуществлен переход от собирательства к культурному земледелию, частично лежит в области сегодняшней Турции.

В это раннее время, однако, этнические турки еще не жили на Анатолийском нагорье, ведь их родина находится в Центральной Азии и западном Китае. Сельджуки были первой турецкой династией, армии которой захватили в XI веке н. э. части Анатолийского нагорья и подчинили впоследствии большую часть Византийской империи и Армении.

Турки поздно выступили на историческую сцену, притом дикой, хотя и могущественной ордой завоевателей; поэтому их первоначальная история еще темнее, чем история других народов. Письменных памятников от домусульманского периода не осталось вовсе, от первых веков мусульманского периода – лишь немногим больше, и те не имеют значения: предания бледны и почти ничего не дают для ознакомления с жизнью народов. Летописи других народов (китайцев, византийцев), с которыми туркам приходилось вступать в мирные или, чаще, враждебные отношения, также дают мало.

Первоначально кочевые племена монгольского племени, известные византийцам под именем огузов, позднее – турок, жили в Алтайских горах. Около V в. вследствие какого-то толчка, может быть, шедшего из Китая, они двинулись на юго-запад и заняли Туран (Туркестан), откуда вытеснили аваров. В 562 и 568 годах послы от их великого хана появляются в Византии. В IX и X в. среди турок распространился ислам, и вместе с тем появились зачатки более высокой арабской культуры; военное искусство под арабским влиянием несколько поднялось. В X в. из Туркестана вышли завоевательные турецкие орды; одни завладели Бухарой, где царствовала династия Саманидов, другие овладели Персией и основали царство Газневидов. Это последнее вело борьбу со своими же единоплеменниками в Туркестане, турками-сельджуками, окончившуюся торжеством последних. В течение XI в. они завоевали Хорасан, Герат, Курдистан, Армению, Грузию, потом Сирию и Египет.

При султане Мелеке (1072–1092 гг.) царство турок-сельджуков достигло своего апогея, была завоевана почти вся Малая Азия, византийцам были нанесены решительные поражения; при его наследниках, в XIII веке, оно распалось.

Под влиянием завоевательного движения, вызванного Чингисханом, из Хорасана двинулась на запад, сперва на Армению, орда турок-огузов приблизительно из 50 тыс. человек под начальством хана Сулеймана (ум. 1231); при его сыне Эртогруле (1231–1288) завоевательное движение продолжалось далее на запад; турки остановились в Малой Азии, где оказали содействие султану Сельджукской Конии (или Иконiума) Алаэддину в его борьбе с Византией; за это Алаэддин отдал им в ленное владение пространство земли между Ангорой и Бруссой (но без этих городов).

Османская империя

Сын Эртогрула, Осман, стал основателем Османской империи

– могущественного государства, занимавшего в период наибольшего расцвета (XVII век) территории Анатолии, Ближнего Востока, Северной Африки, Балканского полуострова и прилегающие к нему с севера земли Европы.

Русско-турецкие войны

Турция и ее вассал Крымский хан постоянно угрожали южным рубежам России, захватывали рабов и совершали набеги вплоть до Москвы. После разгрома татарских царств в Поволжье и присоединения всей Волги к России Крымский хан был одним из основных внешнеполитических врагов России на юге.

С воцарением Петра I и началом его Азовского похода войны с Турцией вошли в новую стадию. Борьба сначала шла за выход в Черное море, затем в поддержку христианских народов на Балканах и в Закавказье. Усилия России на протяжении более 200 лет привели к тому, что северный берег Черного моря и Закавказье перешли к России, а балканские народы (румыны, болгары, сербы и др.) получили независимость.

Усиление России не устраивало Англию и Францию, которые всячески поддерживали Турцию в борьбе с Россией, а во время Крымской войны предприняли поход на Севастополь. Вплоть до Первой мировой войны Россия не оставляла попыток освободить от власти Турции Константинополь, как колыбель христианства в России, а также как столицу Византии, правопреемниками которой считали себя русские императоры. Не случайно на дореволюционых картах в России всегда писали «Константинополь», а не «Стамбул». Конец этой политике положила революция 1917 года в России и поддержка Лениным Ататюрка.

Распад Османской империи

В XIX веке на окраинах империи усилились сепаратистские настроения. Османское государство начало постепенно терять свои территории, уступая технологическому превосходству Запада. Слабея, империя попыталась опереться на помощь Германии, но это только втянуло ее в Первую мировую войну, закончившуюся поражением Тройственного Союза. В Первую мировую войну Турция выступает на стороне Тройственного союза, то есть Германии. Ведется довольно безуспешное наступление в Закавказье, обернувшееся полной трагедией для турецких войск; успешная ликвидация блокировки Дарданелл союзниками; попытки наступления в Месопотамии и Египте. 30 октября 1918-го было заключено Мудросское перемирие, за которым последовал Севрский мирный договор (10 августа 1920

года). Фактически территория империи была расчленена, причем один из крупнейших городов Малой Азии Измир (Смирна) был обещан Греции. Греческая армия взяла его 15 мая 1919 года, после чего началась Война за независимость.

Война за независимость и провозглашение Турецкой Республики

Турецкие националисты во главе с Мустафой Кемалем отказались признать мирный договор и вооруженной силой изгнали греков из Турции. К 18 сентября 1922 года страна была освобождена от завоевателей, что было зафиксировано в Лозаннском договоре 1923-го, которым были признаны новые границы Турции.

29 октября 1923-го была провозглашена Турецкая республика, и Мустафа Кемаль, принявший имя Ататюрк (отец турок), стал ее первым президентом. После Второй мировой войны

После Второй мировой войны в Турции была демонтирована однопартийная система, и в 1950 году оппозиционная Демократическая партия одержала на выборах решительную победу, которую смогла закрепить еще двумя удачными выступлениями на выборах 1954 и 1956 годов. Однако все более авторитарные методы, которыми пользовался для укрепления своей власти глава партии Аднан Мендерес, повлекли нарастание оппозиции. В 1960 году, когда страна оказалась фактически на грани гражданской войны, армия произвела военный переворот. Столпы Демократической партии были отданы под суд по обвинениям в коррупции и злоупотреблении властью. Мендереса, а также министра иностранных дел и министра финансов в его правительстве, повесили.

В 1961 году армия передала власть новому парламенту, однако в 60-е годы ни одна партия не смогла добиться доминирования в парламентском поле, итогом чего стало постоянное создание правящих коалиций. По причине глубоких различий между партиями такие коалиции были крайне нестабильны и постоянно распадались, следствием чего была сильная политическая турбулентность. Армия еще раз вмешалась в политику в 1971 году, добившись отставки очередного коалиционного правительства и передачи власти на временной основе нейтральному кабинету. События эти получили прозвище «меморандумный переворот».

Однако на общее положение дел это не повлияло, более того, с начала 70-х терроризм со стороны как правых, так и левых радикальных воззрений пошел в рост, на это накладывалось обострение социальных, религиозных и этнических конфликтов,

так что в этот период во многих провинциях страны действовало военное положение. В условиях угрозы перерастания хаоса в гражданскую войну армия снова прибегла к решительным действиям. В сентябре 1980 года был совершен военный переворот.

Пришедшая к власти группа высших офицеров во главе с Кенаном Эвреном провела массированные репрессии против радикалов в широком спектре – от исламистов до коммунистов, осудила немало политиков предшествующего десятилетия и добилась значительных экономических успехов, инфляцию удалось сбить до 30 %, процент промышленной продукции в экспорте страны вырос с 45 % до 72 %.

В 1983 году в стране восстановлена парламентская система. В период с 1983 по 1996 год правили коалиционные правительства разного состава, в 1996–1997 годах старшим партнером по коалиции стала считавшаяся оплотом исламизма партия «Рефах», но военные добились развала коалиции и запрещения самой партии. «Рефах», однако, просто перегруппировалась на умеренной политической платформе и под названием АКП выиграла выборы 2002 и 2007 годов.

Проживающие на территории Турции курды активно борются за свою независимость. Неоднократные восстания, партизанские войны и терроризм оказывают влияние на внутреннюю политику Турции и ее государственное устройство.

Современные события

В августе 2002-го программу реформ утвердил парламент Турции, и в октябре 2004-го Еврокомиссия рекомендовала начать переговоры о вступлении Турции в ЕС.

Турецко-европейские отношения осложняет нежелание Турции признать Кипр, который в мае 2004 года вступил в Евросоюз. В 1974-м Турция оккупировала северную часть острова, и с тех пор ее правительство не признает легитимность правительства южной – греческой – части. С 1993 года продолжается блокада Армении, в ответ на захват армянскими вооруженными силами территории бывшего НКАО Азербайджанской Республики.

Экономика

В 2001 году Турция пережила финансово-экономический кризис – самый тяжелый за последние два десятилетия развития в условиях экономической либерализации. Ее валовый национальный продукт в твердых ценах сократился на 9,5 %.

Спад пережили практически все отрасли и сферы экономики. Добавленная стоимость в обрабатывающей промышленности уменьшилась на 8,1 %, в добывающей – на 8,8 %, в сельском хозяйстве – на 6,5 %; сокращение в сфере услуг составило 6,1 %, в том числе во внутренней торговле – 9,4 %.

В 2002 г. экономический рост был восстановлен – ВНП вырос на 7,1 % и продолжался в последующие годы довольно высокими, хотя и неравномерными темпами: в 2003 г. – 5,9 %, в 2004 г. – 9,9 %, в 2005 г. он по оценке составил около 5 % вместо ожидаемых 7 %. Сказалась неблагоприятная конъюнктура на мировом рынке и особенно рост цен на нефть, потребности в которой Турция более чем на 90 % обеспечивает импортом.

Основными западными кредиторами Турции являются МВФ и Всемирный банк, а также все больше отдельные страны и фонды Евросоюза. Общий объем кредитов, полученных Турцией за первые пять лет текущего века из этих источников, превышает 30 млрд долларов.

Гиперинфляция постоянно сдерживала поступление в Турцию прямых иностранных инвестиций, несмотря на все меры, предпринимавшиеся для их привлечения. Одним из свидетельств этого служит тот факт, что из кумулятивной суммы заявленных в период с 1981 по 2003 г. иностранных инвестиций в 35 млрд долл. фактически в страну поступило лишь около 16 млрд долл. Инфляционная обстановка, связанная с ней крайняя дороговизна кредита в последние десятилетия стали одной из причин растущего вывоза турецкого капитала за рубеж – в основном в страны Евросоюза. Общая сумма турецких зарубежных инвестиций на конец 2004 г. оценивалась в 7 млрд долл. С 2002 г. в Турции наблюдается снижение темпа инфляции, и в 2005 году была введена в обращение новая турецкая лира, равная миллиону старых лир. В 2013 году Турция получила 5,1 млрд прямых иностранных инвестиций (почти в два раза больше, чем в 2012 году; в 2014 году – 12,5 млрд), четверть из которых составили инвестиции в недвижимость.

Турецкая экономика в первой четверти 2011 года выросла на 11 %, опередив экономику Китая и став головной болью для Центробанка, пытающегося обуздать кредитный бум. Большое число кредитов и значительный торговый дефицит, по мнению экспертов, представляют угрозу финансовой стабильности в стране. По показателю экономического роста Турция в первой четверти 2011 года опередила все страны «Большой двадцатки» (G-20), куда входят наиболее крупные экономики мира (экономика Китая за первые четыре месяца 2011 г. выросла на 9,7 %).

Экономика Турции в 1980-х претерпела реформу и в настоящее время характеризуется значительной долей частного сектора и преобладанием рыночных отношений. Правительство Тайипа Эрдогана продолжает курс на либерализацию экономики, приватизируя государственные концерны и открывая доступ на внутренний рынок для иностранных инвесторов.

Доля промышленности в экономике страны составляет около 33 %, сельского хозяйства – 9 %, услуг – 58 % (2012 год). В общем объеме промышленного производства наибольший вес имеет обрабатывающая промышленность (84 %, включая строительство).

Развиты текстильная, кожевенная, пищевая, химическая, фармацевтическая отрасли, энергетика, металлургия, судостроение, автомобилестроение и производство электробытовых товаров. Динамично развивающейся отраслью является туризм.

В настоящее время из-за конкуренции со стороны стран Восточной Азии текстильная промышленность Турции переживает спад (-12 % в 2005 году). Из наиболее динамичных отраслей можно выделить автомобильную (+9,6 % в 2005 году) и химическую промышленность (+7,2 % в 2005 году).

Отличием страны от европейских государств является низкая занятость среди женщин – в 2011 году работали только 27 % турчанок.

Туризм

В последние десятилетия все большее значение в экономике Турции играет туризм. В нем заняты около двух миллионов человек. Страна занимает шестое место в мире среди популярных направлений у туристов.

Турция имеет все предпосылки для развития этой отрасли – сферы обслуживания: она омывается четырьмя морями, побережье имеет субтропический средиземноморской климат (длина береговой линии составляет 7200 км, на ней 355 пляжей); 2870 отелей на 700 тыс. мест. Страна занимает второе место в Европе и седьмое в мире по количеству термальных источников (1300); имеет большое количество достопримечательностей (развалины древнегреческих и древнеримских городов, включая легендарную Трою, памятники времен Византийской и Османской империй). Развитая сеть внутреннего транспорта позволяет с комфортом перемещаться в любую точку страны.

Российские туристические фирмы в основном работают в направлении Антальи, а также окружающих ее городов: Кемер, Аланья, Белек и др. В последние годы все большую популярность приобретает и ил Мерсин. Также есть множество турфирм в Турции, которые позволяют прямо на месте заказать тур и проживание практически на любой вкус.

Достопримечательности

1. *Дворец Топкапы*

Этот основной дворец, из которого 25 султанов правили большой Османской империей, простиравшийся на площади более 700 000 кв. метров, в 1923 г был преобразован в музей. Дворец включает в себя наружный дворец – публичные и официальные строения – бирун, и внутренний дворец с личными султанскими покоями – эндерун. Имперские Парадные врата Баб-и-Хумаюн выстроены в 1478 г при Мехмеде Втором. Они идут в 1-й двор (Янычарский Двор). Ранее здесь размещалась охрана, работали слуги, принимали просителей. Тут же размещена церковь св. Иры – одна из наистарейших Стамбульских церквей. Храм много раз разрушался при землетрясениях, горел, был преобразован в мечеть, потом в пороховой склад. Здесь же находятся музей Археологии, Музей старого Востока, Изразцовый павильон – наиболее древнее публичное городское здание.

Ворота Баб-и-Селям открывают путь во 2-й двор. Правее от ворот расположен фонтан Палача, там палачи после казней мыли руки. 2-й двор – это основной двор дворца султана, именуемый диванчик и гарем.

Левее высится Диванная башня. Тут султан обращался к народу, советовался с визирями, принимал гостей. Рядом расположена дверь в Гарем – комплекс маленьких комнат, изящных гостиных, комнат евнухов. В том же дворе размещаются Внутренняя сокровищница – зал с восемью куполами, где на данный момент выставлена коллекция холодного оружия и доспехов, бывшие кухни султана, где сегодня выставлено собрание китайской серебряной и фарфоровой посуды.

Ворота Баб-у-Саадет (Врата Счастья) открываются в 3-й двор –

личные султанские покои. Тут находится зал Трона, построенный при правлении Селима I. Вслед за ним размещено здание Библиотеки Ахмеда 3. В далеком левом дворовом углу находится Павильон св. мантии, там хранятся мусульманские реликвии, привезенные в 1517 г. Селимом I из Мекки и Египта: волос, зуб, мантия и отпечаток стопы пророка Мухаммеда, также личные вещи ранних халифов.

В далеком углу двора существует Сокровищница, где для осмотра выставлены изделия из серебра и золота, четки, драгоценные камни, шкатулки. В 4-м дворе размещаются бассейн, несколько парков, беседки, изразцовые павильоны. Отсюда раскрывается красивый вид на Босфор и Золотой Рог.

2. *Голубая Мечеть Султанахмет* расположена в Стамбуле и по праву считается одним из самых знаменитых сооружений Турции. История ее красива и необычна, и даже строительство шести минаретов вместо стандартных четырех объясняется забавной легендой. Султан Ахмед начал строить эту мечеть, когда ему исполнилось 19 лет. К тому времени Османская империя успела проиграть войну Австрии, и Ахмед, уязвленный поражением любимой его сердцу страны, решил построить мечеть, дабы умилостивить Аллаха. Предшественники Ахмеда I строили мечети на средства, полученные в ходе войн, но тут молодому султану не очень повезло. Ни одной приличной войны ему выиграть не посчастливилось, и строить пришлось на свои деньги, то есть на деньги султанской сокровищницы. Как гласит легенда, не повезло султану и с архитектором – вместо четырех золотых (алтын) минаретов тот размахнулся сразу на шесть (алты). Видимо, ослышался при получении задания. Внутреннее убранство, отделка камнем и мрамором, а также белыми и голубыми изразцами ручной работы, благодаря которым мечеть и получила свое название, действительно поражают воображение!

Архитектурный комплекс, в рамках которого мечеть была построена, также включает в себя медресе, благотворительные заведения, кухни и мавзолей, в котором похоронен Ахмед I, и все вместе они заслуживают самого пристального внимания не только правоверного мусульманина, но и вообще человека, любящего и ценящего красоту.

3. *Древний город Демре,* который раньше носил название Мира, известен тем, что в нем учился и стал городским епископом Николай из Патры, больше известный как Николай Чудотворец. После его смерти в 343 году н. э. он был похоронен в местной церкви, и его мощи находились там вплоть до 1087 года, пока не были похищены и перевезены в итальянский город Бари, где хранятся и по сей день. Произошедшие за это время чудесные

исцеления верующих, приходивших поклониться святому, вселили в людей твердое убеждение, что Николай покровительствует им, и с тех пор Демре стал местом постоянного паломничества. Кроме мощей Николая (часть которых была возвращена в храм), в городе еще есть чем полюбоваться, например, причудливо украшенными ликийскими гробницами или цветными мозаиками, обнаруженными тут при раскопках уже в XX веке.

4. *Крепость Аланьи* была построена в XIII веке султаном Алладином Кейкубидом на еще более древних развалинах римских военных укреплений.

Строение весьма обширно и включает в себя около сотни башен и почти сто пятьдесят бастионов. А во внутреннем дворе можно увидеть такие известные (к сожалению, только в довольно узких кругах специалистов) памятники, как усыпальница Акшабе Султун, мечеть Сулеймана Великолепного, дворец султана-основателя крепости, названный в его честь, и множество других совершенно чудесных как с археологической, так и с туристической точки зрения строений.

Сооружение поистине величественно и восхищает не только своими внушительными размерами, но и богатой историей, которая скрывает в себе множество загадок и тайн. Как иллюстрация всей жизни крепости, рядом расположен музей с сокровищами турецкого искусства и различными археологическими находками данной местности.

5. *Ликийские гробницы* из мягкого известняка возводились

предками древних греков, живших на территории Малой Азии. Такие сооружения получили особенное развитие в Ликии, расположенной на южном побережье современной Турции. Ликийцы были убеждены, что души умерших переносятся из гробниц, становясь крылатыми сиреноподобными существами, поэтому часто размещали гробницы на побережье или на вершинах скал. Сегодня местные пейзажи пестрят этими удивительными погребальными памятниками. Старейшей и более редкой их формой считаются гробницы с колоннами. Они представляли собой монолит с заостренным верхом и расположенный либо прямо на скале либо на платформе со ступенями. Внутри гробница чаще всего состояла из двух комнат. Ликийские саркофаги от всех других отличались своими внушительными размерами.

6. *Античный Сиде* – небольшой город на полуострове, в 75 км от Анталии, один из наиболее оживленных курортов юга Турции. Это главная археологическая зона Турции, находящаяся под охраной государства. Множество сохранившихся здесь античных памятников превратили Сиде в город-музей. Руины древнего города находятся на полуострове Селимие. От материковой части суши его отделяют стена и ров. Попасть на территорию древнего города вы можете, пройдя через хорошо сохранившиеся ворота эллинского периода.

Старая улица с остатками колонн по бокам приведет вас прямо к римским баням. В них сейчас разместилась экспозиция археологического музея. Все, что было найдено при раскопках Сиде, вы сможете увидеть здесь: мраморные саркофаги, фрески, стелы и фрагменты настенных фризов.

Сразу за банями располагалась городская рыночная площадь – агора, где хорошо виден круглый фундамент храма Тихе – богини судьбы и случая. Далее вы увидите развалины древнего театра, который вмещал более семнадцати тысяч зрителей. На его арене проводились бои гладиаторов. От храма Аполлона и храма Афины остались лишь небольшие фрагменты площадок перед входом в храм и обломки колонн.

7. *Древний Эфес* является самой посещаемой достопримечательностью Турции. Это крупнейший и лучше всего сохранившийся античный город, расположенный на берегу Эгейского моря.

Основатель города Андрокл, сын правителя Афин, прибыл сюда по предсказанию оракула, чтобы заложить храм Артемиды. Он назвал город в честь своей возлюбленной по имени Эфесия.

Эфес уютно расположился между гор, в очень живописной долине. Улицы города тянутся к морю и упираются прямо в стены античного порта. На протяжении многих столетий этот город играл важную роль в античной истории. Немаловажную роль сыграл Эфес и в истории христианской религии, поскольку именно здесь свои последние годы провели Святая Богородица, а также апостол Иоанн.

Во время правления династии Августов в Эфес была перенесена столица провинции Азия. Но в 262 году н. э. в результате набегов готов город был практически полностью разрушен. И только в 1869 году британские археологи откопали первые фрагменты городских построек. Надо сказать, что из тех городов, что фрагментарно сохранились до наших дней, Эфес дошел до нас лучше всего. Благодаря археологическим раскопкам, теперь мы можем своими глазами посмотреть на широкие мраморные проспекты этого уникального города. Это грандиозный археологический и исторический музей, расположенный под открытым небом.

8. Красивейший *Манавгатский водопад* считается основной и посещаемой частью реки Манавгат и одним из знаков страны. Его потоки, летящие с высоты, представляют гостям живописную картину. В 2010 году водопад посетило около одного миллиона туристов. Его высота – 5 метров. Он ниже Дюдена, но более известен в Турции. Эта природная достопримечательность встречается на турецких купюрах 20-го столетия. Водопад

шириной около 40 м представляет собой неповторимое зрелище. Звук его воды заполняет душу покоем и уверенностью, а радостные брызги, которые летят по всей равнине, приносят чувство свежести и веселья.

9. *Бедестен,* так называемый «крытый рынок», является одним из старейших памятников Мармариса, повествующих о древней и яркой истории города. Бедестен представляет собой центр внушительных размеров базара. В наше время в состав Бедестена входят около сорока различных магазинов, торгующих различными товарами. На этом рынке можно приобрести кожаные, фарфоровые, ювелирные изделия, ковры и другие интересные сувениры и товары по стоимости не выше стамбульской, но немного выше среднего уровня цен, существующих в стране.

Крытый рынок – это самое примечательное из остальных похожих мест торговли в Мармарисе. Торговцы Бедестена очень любят торговаться по каждому товару и обязательно вам предложат, не отказывайтесь, потому что цену на самом деле можно снизить. При посещении Мармариского Бедестена непременно купите самый главный сувенир этого курорта: сосновый или хвойный мед. Его вы не встретите ни в какой другой стране. По словам турецких торговцев, природа не придумала ничего полезней и лучше соснового меда. Утомленные изобилием товаров туристы могут отдохнуть в популярной османской кофейне, расположенной в саду данного рынка. Гости кофейни могут насладиться чашкой ароматного чая или изысканного кофе, просто посидеть отдохнуть и покурить кальян. Бедестен подарит вам отличную возможность сделать множество приятных покупок, почувствовав при этом настоящую османскую атмосферу.

10. *Чешме* является общепризнанным бальнеологическим курортом, местом расположения огромного числа источников минеральной воды. Более известными комплексами курорта Чешме являются Шифне и Ылыджа. Минеральные источники завлекают массу туристов.

Местечко Ылыджа находится в 15 километрах от городка Эрзурум, является довольно современным термальным центром. Ылыджа, где простираются красивые пляжи, известен к тому же тем, что конкретно тут в море бьют неповторимые теплые источники, суммарное число которых превосходит 250. Ылыджа переводится на русский как «теплая вода». Ранее имеющиеся тут санаторные объекты именовались Топан. Другое заглавие этого термального источника – Ылыджакей. Состав минеральной воды фактически не отличается от состава почти всех именитых источников Кавказа, Франции, США, Китая. Вода данного минерального источника – 38°. Купание в нем способствует улучшению состояния при невралгии, ревматизме, дерматологических заболеваниях, болезнях опорно-двигательной системы. Вода из источника лечит заболевания желудочно-кишечного тракта. Минеральный источник Ылыджа также рекомендован для людей, страдающих гинекологическими и кожными болезнями, при воспалительных действиях. Можно безвозмездно попариться в 3-х бассейнах, сообщающихся с морем, выложенных из камня и расположенных в конце порта. Находящиеся тут горячие источники кипят и нагревают воду до 30-градусной температуры, а время от времени, в зависимости от ветра и погодных условий, до 45 °С.

11. *Аквапарк «Троя»* в первую очередь интересен, конечно же, своим оформлением. Все выполнено в стиле эпохи великих троянских воинов. Само собой, главной гордостью парка является легендарно известный троянский конь, выполненный в натуральную величину. Также есть сторожевая башня практически той же высоты, что и конь. С коня и с башни можно спуститься по нескольким захватывающим водным горкам. Всюду в парке можно заметить элементы, характерные для тех времен, к примеру, шлем или щит. Все здания внутри также выполнены в стиле Трои. Помимо водных спусков, в аквапарке есть и другие горки и развлечения для посетителей – такие, как подъемная

горка (сильный поток поднимает вас вверх по желобу в бассейн и оттуда вниз), искусственная волна (на этих волнах можно вволю порадовать себя серфингом) и дельфинарий (за отдельную плату).

12. *Босфор* — пролив между Европой и Малой Азией, соединяющий Черное море с Мраморным морем. На обеих сторонах пролива стоит турецкий город Стамбул. Пролив обеспечивает доступ к Средиземному морю и морям большей части России, Украины, Закавказья и юго-восточной Европы. Он простирается в длину на 30 километров, его максимальная ширина – 3700 метров, минимальная – 700 метров, а глубина достигает 80 метров. Босфор окружен множеством легенд, которые предлагают свои версии происхождения названия пролива. Одна из наиболее распространенных гласит о том, что пролив получил свое название благодаря прекрасной Ио, которую Зевс превратил в белую корову. Несчастная девушка прыгнула в воду, которая с тех пор носит название «коровий брод», или Босфор. Берега Босфора соединяют Босфорский мост длиной более 1 000 метров и мост султана Мехмеда Фатиха длиной 1 090 метров. Также планируется построить третий автодорожный мост протяженностью 1 275 метров.

13. *Памуккале (хлопковая крепость)* – известный на весь мир термальный курорт, расположенный на юго-западе Турции. В «хлопковом замке», скоплении уникальных горячих источников с высокой концентрацией оксида кальция, исцеляют многие трудно поддающиеся лечению заболевания.

Памуккале включен ЮНЕСКО в Список Мирового Наследия. Действие источников, содержащих окись кальция, привело к образованию известковых отложений. На склоне горы образовались белоснежные скалы, высокие своды и красивые на вид бассейны – ванночки (травертины) с минеральной водой, в которых и расслабляются многочисленные туристы.

Термальные источники Памуккале начали использоваться с древних времен. Наибольшую популярность они получили во времена Римской империи и пользуются ею по сей день. Картинка

Памуккале поражает воображение: великое множество термальных ручьев течет по красивому белому плато, создавая в меловой породе многочисленные сталактиты и небольшие естественные террасы, заполненные кристально чистой водой. Ни дать ни взять природный шедевр!

Также в районе Памуккале находятся развалины античного города Хиераполис, который был основан пергамским царем Эвменом II во втором веке до н. э.

Бассейн Клеопатры – излюбленное место для купания туристов со всего света, красоту и неповторимость которого ценили еще в древние времена. Конечно, египетская царица вряд ли имеет реальное отношение к этому бассейну, но, как уверяют местные гиды, вам все равно будет приятно ощутить, как купание в этих водах омолодит ваше тело. С незапамятных времен здесь был обустроен бассейн, окруженный с четырех сторон портиком. Но землетрясение, произошедшее здесь в VII веке н. э., разрушило его, и до сих пор обломки колонн лежат на дне водоема, придавая особую сказочность и таинственность этому месту. Вода здесь не слишком горячая, около 35 градусов, и вполне комфортна для купания. Особо нужно отметить чистоту, прозрачность и изумительный цвет здешней воды. По берегам бассейна цветут розовые олеандры, наполняя воздух нежными ароматами. Даже если вы не ощутите широко рекламируемого омолаживающего эффекта от купания в бассейне Клеопатры, то чувство расслабленности, легкости и приятной неги, разливающейся по всему телу, вам гарантировано.

Национальная кухня Турции

Она берет свое начало еще со времен кулинарных традиций кочевых тюркских племен.

На протяжении нескольких столетий на турецкую кухню оказывали влияние арабская, средиземноморская, иранская, индийская и кавказская кухни. Во времена Османской империи во дворце Топкапы (дворец императоров) на кухню тратились огромные средства. Одних только поваров насчитывалось 1300 человек. Каждый повар отвечал за приготовление одного определенного блюда. Вся эта армия поваров ежедневно кормила 10 тысяч придворных. Современные турецкие кулинары и повара не утратили богатый опыт своих предшественников.

Трапезу в национальной кухне Турции принято начинать с первого блюда. Причем это в равной степени касается не только обеда, но и завтрака, и ужина. Как правило, туристам предлагают отведать:

- «мерджимек чорбасы» – густая похлебка из красной чечевицы;
- «балик чорбасы» – рыбный суп;
- «ишкембе чорбасы» – суп из говяжьих потрохов с добавлением уксуса и чеснока;
- «яйла чорбасы» – рисовый суп с мятой и йогуртом;
- «джажык» – холодный суп из свежих огурцов с рисом, йогуртом и приправами.

Но самым популярным турецким супом является «Тархана чорбасы» – суп из тарханы. Тархана – это дрожжевое тесто из пшеничной муки, в которое добавляют красный перец, лук, порошок из высушенных и перемолотых томатов и разные приправы. Затем эту смесь высушивают на солнце и измельчают.

Для приготовления мясных блюд в турецкой кухне принято

использовать говядину, баранину и козлятину. Свинину, как и во многих мусульманских странах, здесь не едят. Одно из самых распространенных мясных блюд – «кебаб». Во всех туристических местах, на каждом шагу стоят кебабчи – ларечки, в которых готовят и продают это блюдо. Существует кебаб по-адански (мясной фарш с различными пряностями, запеченный на углях). Также стоит попробовать «кюфте» – в фарш из баранины добавляют яйцо, лук, специи, затем формуют шарики. Турецкие «кюфте» бывают отварными, жареными и запеченными.

Не менее вкусен и турецкий шашлык, особенно «донэр» (крупный кусок баранины нанизывают на вертикальный гриль и, по мере зажаривания, срезают внешний слой мяса тоненькими кусочками.

Стоит упомянуть и «турецкий плов», причем здесь он бывает не только из риса, а еще гороховый, вермишелевый, пшеничный. Для приготовления плова используют баранину и курицу, добавляя сухофрукты, фисташки, зелень, помидоры, лук…

Особое отношение в национальной кухне Турции к хлебу. Выбрасывать хлеб категорически нельзя – это считается большим грехом. Даже если вы случайно уронили кусочек хлеба, полагается поднять его, поцеловать и приложить к глазу. В ресторанах и кафе Турции в качестве хлеба подают:

- «пииту» – толстую лепешку из дрожжевого теста;
- «экмек» – традиционный белый хлеб;
- «гезлеме» – лепешку из тонкого теста с начинкой из сыра, шпината, творога, фарша.
- Другие не менее популярные мучные изделия:
- «симит» – бублики, посыпанные сверху кунжутом;
- «лахмаджун» – особая турецкая пицца;
- «берек» – запеченные рогалики с сыром, зеленью и специями.

Огромный выбор в турецкой кухне десертов и сладостей. Существует даже специальный праздник сладостей – «Шекер-байрам». В эти дни принято угощать гостей шербетом, миндалем в сахаре, пахлавой, лукумом и другими «вкусняшками». Из десертов любимыми являются:

- «мухаллеби» – сладкий молочный кисель из рисовой муки;
- «фаршированные персики»;
- «айвовый пудинг»;
- «ревани» – пирог из манки в сиропе;
- «сютлач» – рисовая каша с молоком и ванилином;
- «пекмез» – сироп из виноградного сока;
- «кабак татлысы» – лакомство из вареной тыквы с сахаром;
- «локма» – шарики из теста, приготовленные во фритюре и залитые сиропом.

Национальными напитками в кухне Турции считаются кофе по-турецки и чай (в основном черный). Также в Турции пьют: «айран» – освежающий напиток; «шалгам» – кисловатый напиток из турнепса; «салеп» – жидкий и горячий молочный продукт; различные соки и минеральную воду.

Из более крепкого популярностью пользуется «ракы» – анисовая водка крепостью от 40 до 70 градусов (принято перед употреблением разбавлять водой 1:3).

10 интересных фактов о Турции

1. Турция в мире занимает первое место по количеству памятников архитектуры и истории. На территории Турции 33

400 археологических памятника и 440 000 историко-археологических объектов.

2. В Турции лучшие медицинские центры офтальмологов, например, офтальмологическая клиника Dunya считается одной из лучших в мире, лучшие диагностические центры, медицина на высоком уровне. В Турции на врача учат 9 лет.

3. Все Семь Церквей, упомянутых в книге Откровения Иоанна Богослова, находятся в Турции: Эфес, Смирна, Пергам, Сардис, Сарды, Филадельфия и Лаодикия.

4. Русско-турецкие войны охватывают эпоху в 242 года. На протяжении 1676–1918 гг. произошло десять военных конфликтов. Военные действия в Закавказье в ходе Первой мировой войны можно считать одиннадцатой русско-турецкой войной. Кстати, упадок Османской империи произошел главным образом в результате этих войн.

5. Русский художник Иван Айвазовский имеет следующие награды Турецкой империи: орден «Нишан Али» IV степени (1856), орден Османии II степени (1874), Алмазная медаль (1880), орден Меджизи I степени (1890). Он восемь раз был в Турции, где провел множество выставок и передал в дар большое количество картин

6. Кофе был изначально завезен из Йемена в Стамбул. И только потом распространился по Европе. В Турцию кофе было завезено в XV веке и сразу же приобрело огромную популярность. Мало кто знает, что в этом же столетии был введен закон, разрешающий женщинам подавать на развод, если их мужья не могли их обеспечить ежедневной чашечкой кофе!

7. Мост имени Ататюрка (Босфорский мост) – один из самых длинных висячих мостов планеты. Его длина составляет 1560 метров при длине основного пролета 1074 метра и высоте дорожного полотна над водой около 64 метров.

8. Александр Македонский разрубил Гордиев узел неподалеку от нынешней Анкары. Двойной узел в турецких коврах зовется именно так.

9. Турция – мировой лидер в производстве лесных орехов. Здесь их выращивается 70 % от всего мирового производства.

10. Самый ценный шелковый ковер в мире находится в музее Мевланы в городе Конья, Турция. Путешественник Марко Поло в XIII веке, побывав там, заметил, что «лучшие и красивейшие из ковров» можно найти только в Турции.

Базилик

Это однолетнее травянистое растение; вид рода Базилик подсемейства Котовниковые семейства Яснотковые.

Базилик – ценное ароматное однолетнее растение, образующее красивый ветвистый и очень декоративный кустик, в зависимости от сорта достигающий в высоту 20–60 см. Также, в зависимости от сорта, продолговато-овальные блестящие листья базилика могут быть ярко-зелеными, темно-зелеными и даже зелено-фиолетовыми по цвету. Различаются между собой листочки различных сортов базилика не только цветом, но и формой, у одних они плоские, у вторых имеют резной край, ну а у третьих вообще гофрированные. Они могут быть крупными или мелкими, узкими или, наоборот, широкими, но именно из-за их божественного аромата, собственно, и выращивают базилик.

Начинает цвести базилик в конце июля – начале августа, как раз к моменту начала цветения в его листьях скапливается максимальное количество эфирного масла, отчего они источают еще более приятный аромат, и, как вы, наверное, уже догадались, именно в это время их лучше собирать.

В диком виде произрастает в Иране, Индии, Китае и некоторых других странах; в одичавшем состоянии встречается на юге Азии, в Африке, тропической зоне Америки, в России, Средней Азии и на Кавказе. Предполагаемая родина – Африка. Базилик был завезен в Европу вернувшимися из азиатских

походов солдатами Александра Македонского. В России он появился в XVIII веке и использовался в первую очередь как лекарственное растение.

Существует около 70 видов базилика. Наиболее распространен базилик обыкновенный, или душистый. Он имеет продолговатые ярко-зеленые листья и отличается сильным перечно-прохладным запахом и горьковатым, но свежим вкусом. В Мексике выращивают коричный базилик, в Юго-Восточной Азии – лимонный, в Америке – лаймовый, в Тайланде – анисовый, в Африке – камфорный с голубыми листьями. Опаловый базилик отличается красивыми темно-фиолетовыми листьями, но аромат его не так интенсивен, как у зеленых разновидностей.

Использование базилика в кулинарии

Базилик – специя, которая активно используется в национальной итальянской, индийской кухне. Семена добавляются в супы, мясные блюда. Зелень дополнит вкус салатов, соусов, блюд из птицы, мяса и рыбы, паштетов, овощных супов, маринадов и солений. В Италии базилик – обязательная составляющая соуса песто и добавка к блюдам с томатами. Если добавить базилик в столовый уксус, облагораживается его вкус, ароматной жидкостью заправляются салаты.

Листья базилика лучше рвать руками, чтобы не были потеряны полезные свойства растения.

Еще один важный момент: базилик добавляется в конце варки, чтобы сохранились его ароматные качества.

Растение входит в состав многих пряных смесей: итальянские травы, букет гарни, карри, травы Прованса, «Хмели-сунели». Молодые веточки и листочки используют для отдушки уксуса, который затем применяют для придания пикантного привкуса салатам и белым соусам. Базилик хорошо сочетается с пряностями, отчего возникает неповторимый букет. В смеси с розмарином приобретает перечный запах; с чабром – усиливает остроту блюда. Оригинально сочетается с майораном, петрушкой, кориандром, мятой, экстрагоном. Несколько свежих листиков базилика, помещенных в бутыль уксуса, значительно улучшают его аромат. Такой уксус придает пикантный привкус салатам и белым соусам.

Рецепт

Соус песто
Базилик (листья) 4 чаши
Сыр Пармезан натертый 1 чаша
Кедровые орехи обжаренные, натертые 0,5 чаши
Чеснок 3 зубчика
Лимон, в т. ч. цедра 1 шт.
Соль по вкусу
Перец по вкусу
Оливковое масло 1 чаша

1. Листья базилика промойте и хорошо просушите.
2. Нарежьте чеснок.
3. Приготовьте цедру.
4. Выложите в блендер базилик, чеснок, лимонную цедру и сыр. Полейте лимонным соком.
5. Добавьте соль и перец.
6. Залейте оливковым маслом.
7. После того, как вы все перемешали и получили однородную массу, песто нужно разложить по формочкам для заморозки.

8. Замораживать песто нужно не менее 3 часов. Вы можете хранить кусочки песто в морозильной камере до 3 месяцев. Для этого после заморозки переложите их в пакет или баночку, чтобы

сохранить запах и вкус.

9. Подавать песто из базилика можно свежим или размороженным. Приятного аппетита!

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 3,2 гр
Жиры 0,6 гр
Углеводы 2,7 гр
Калорийность: 23 кКал

Базилик содержит до 1,5 % эфирного масла, 6 % дубильных веществ, гликозиды и кислый сапонин. Сильный приятный запах обусловлен наличием в его надземной части эфирного масла сложного состава, содержание которого в различных видах колеблется от 0,2 % до 1,5 %. Оно включает компоненты: метилхавикол, цинеол, линалоол, камфору, оцимен, дубильные вещества, кислый сапонин. Кроме того, оно содержит витамин С, В2, РР, провитамин А, сахар, каротин, фитонциды, Р-рутин.

Использование базилика в медицине

Лечебные свойства базилика:

- защита организма на клеточном уровне;
- антибактериальные;
- противовоспалительные;
- источник витаминов и микроэлементов;
- мочегонное;
- противорвотное;
- тонизирующее;
- стимуляция аппетита.

Клеточная защита

Листья базилика содержат значительное количество эфирных масел, состав которых уникален. Особые вещества – флавоноиды – обеспечивают защиту клеток организма от радиации и внешних негативных воздействий.

Антибактериальное действие

Антибактериальное действие данного растения объясняется присутствием особых компонентов в составе эфирных масел (эстрагол, эвенгол, лимонен, линалоол), которые способны подавлять рост таких микроорганизмов, как кишечная палочка, золотистый стафилококк, синегнойная палочка. Использование базилика в качестве приправы в сухом или свежем виде является профилактикой кишечных инфекций.

Противовоспалительное действие

Противовоспалительное действие объясняется наличием вещества – эвгенола, которое блокирует специфический фермент, участвующий в реакции воспаления. Действие эвгенола сходно с такими препаратами, как аспирин, парацетамол. Поэтому базилик полезен людям с имеющимися хроническими воспалительными процессами – ревматоидным артритом, хроническим колитом и др.

Источник витаминов и микроэлементов

Листья базилика содержат множество витаминов и

микроэлементов. Так, базилик является источником витаминов B2, C, P, K, предшественника витамина A (каротина). Магний, железо, калий, кальций также содержатся в этом лечебном растении. Такой богатый состав способствует многостороннему воздействию на организм человека – укрепляет стенки сосудов, улучшает приток крови к сердечной мышце, уменьшает риск возникновения аритмии, способствует снижению холестерина, улучшает рост волос и ногтей.

Другие свойства

Применение базилика оправданно при заболеваниях почек, так как он обладает мягким мочегонным действием. Также некоторые компоненты эфирных масел помогают справиться с мочекаменной болезнью. Базилик оказывает благоприятное воздействие на желудочно-кишечный тракт, улучшает аппетит, обладает противорвотным свойством, уменьшает метеоризм (газообразование), помогает при расстройствах пищеварения.

Применение базилика в медицине поистине многогранно. Так как растение обладает антибактериальным и противовоспалительным действием, его отвар широко применяют в лечении заболеваний полости рта и дыхательных путей. Полоскание горла отваром базилика полезно при ОРЗ, тонзиллитах, стоматитах. Также полезно принимать такой отвар хроническим курильщикам. Ингаляции с базиликом помогут при бронхитах.

Беременным можно посоветовать масло базилика от тошноты при токсикозе первой половины беременности, однако следует учитывать, что при повышенном тонусе матки базилик противопоказан. Отвар растения поможет женщинам для стимуляции лактации, восстановления менструального цикла. Чай с базиликом полезен для снятия стресса, стимуляции аппетита и для лечения депрессии. Эфирное масло базилика можно добавлять в ванну для лечения кожных заболеваний, а также для стимуляции иммунитета и снятия головных болей.

Использование базилика в эзотерике

Дарует радость, любовь, мужество и исцеление, повышает экстрасенсорные способности, способствует примирению после ссоры.

Это очень позитивное растение, дающее энергию радости.

Несколько капель базиликового масла, добавленных в ванну, дают человеку бодрость и свежесть, снимают нервное напряжение.

Если постоянно контактировать с базиликом, человек становится оптимистом.

Также растению приписываются чудодейственные свойства – трава сама знает, какому человеку что нужно. Если человек напряжен – после приема базилика он расслабится, а если нужно собраться с силами – базилик активизирует жизненные процессы и восстановит энергетику организма.

Использование базилика в косметологии

Исследования подтверждают, что применение базилика в уходе за волосами придает им блеск, а также активизирует волосяные луковицы, что улучшает рост волос при систематическом применении этой травы.

При уходе за кожей лица базилик способствует омоложению клеток, тонизированию и регенерации кожи, вот почему маски с ним в домашних условиях могут применяться и как успокаивающее, и как тонизирующее, омолаживающее средство.

А вот антибактериальное воздействие листочков базилика делает уместным его использование и в уходе за проблемной кожей.

Это интересно…

Итальянские травы – смесь душистых трав, специй и пряностей, которые применяются для приготовления пиццы, спагетти, лазаньи, чиабатты, минестроне и других итальянских блюд: орегано, тимьян, базилик, розмарин, чабер, шалфей, майоран и др.

Букет гарни — петрушка, тимьян, лавровый лист, базилик, сельдерей, розмарин, можжевельник, чабер, экстрагон, кервель, шалфей, майоран и др.

Смесь специй Травы Прованса – розмарин, базилик, тимьян, шалфей, мята, чабер, орегано, майоран и другие специи.

Хмели – сунели — смесь специй, популярная в Грузии, Армении, а сейчас и в России. Название хмели-сунели переводится с грузинского как «сухая пряность». Хмели-сунели не острая, но пряная ароматная приправа, которая отлично подходит для харчо, лобио, аджики, сациви, плова, вообще блюд из мяса, рыбы, птицы, бобовых, тушеных овощей, соусов, маринадов. В полный вариант хмели-сунели входят следующие специи: шамбала (пажитник, фенугрек), кориандр, укроп, сельдерей, петрушка, базилик, чабер, мята, лавровый лист, майоран, иссоп, красный перец, шафран. В малый вариант хмели-сунели входят такие специи, как кориандр, укроп, базилик, майоран, красный перец, шафран. Цвет хмели-сунели – зеленый. Все специи смеси имеют мелкий помол, берутся в равных пропорциях, за исключением красного перца и шафрана, которых берут совсем немного (не более 2 % от состава смеси). Хранить пряную смесь хмели-сунели желательно, как и все специи, в стеклянной герметично закрытой посуде в темном прохладном месте не дольше года.

Смесь специй карри существует тысячелетия. Карри была изобретена индусами, которые соединяли с пресным рисом и пробовали его разнообразить, добавляя специи, которые были под рукой. Всегда к услугам жителей Индии были черный перец, куркума, пажитник, (фенугрек, шамбала), семена кориандра.

Входящие в состав карри ингредиенты перемалываются в порошок (в домашних условиях непосредственно перед готовкой) и добавляются в блюдо в начале или середине приготовления (карри можно предварительно обжарить в масле или просто подогреть на сковороде). Кроме специй в карри могут входить и другие добавки, например, кокосовое молоко.

А теперь отправимся в путешествие в Италию, страну, где базилик стал незаменимой специей при приготовлении итальянских

блюд…

Италия

Это государство в Южной Европе, в центре Средиземноморья. Входит в Евросоюз и с момента его создания является третьей по величине экономикой Еврозоны.

Граничит с Францией на северо-западе (протяженность границы – 488 км), со Швейцарией (740 км) и Австрией (430 км) – на севере и со Словенией – на северо-востоке (232 км). Также имеет внутренние границы с Ватиканом (3,2 км) и Сан-Марино (39 км).

Занимает Апеннинский полуостров, Балканский полуостров (небольшую часть), Паданскую равнину, южные склоны Альп, острова Сицилия, Сардиния и ряд мелких островов.

На территории Италии находится 155 памятников Всемирного наследия ЮНЕСКО – больше, чем в какой-либо другой стране мира.

Столица – Рим. Численность населения – более 59 млн чел.

Государственное устройство

Италия – парламентская республика. Глава государства – президент, который избирается коллегией выборщиков в составе депутатов обеих палат парламента и 58 представителей от регионов на семилетний срок. Законодательный орган – двухпалатный парламент из палаты депутатов и сената.

Исполнительную власть возглавляет премьер-министр – лидер партии, получившей большинство на парламентских выборах. Административно-территориальное деление – 20 административных областей, включающих 94 провинции. Национальный праздник – День провозглашения Республики (празднуется в первое воскресенье июня).

История

Территория, которую мы сейчас называем Италией, начала заселяться еще 500 000 лет назад. По данным историков, это произошло с 10 000 по 8 000 гг. до нашей эры. Сначала территория была заселена неандертальцами, а потом их вытеснили гоминиды. Но даже Апеннинский полуостров по своему виду отличался от современного, и климат там был несколько иной. Примерно в 5000 году до н. э. на юге началось освоение земледелия. Пока что в северных районах было безлюдно. И только спустя тысячелетие началось формирование нескольких культур. Произошло заселение северной части.

Римской империи предшествовала этрусская народность. Еще в 8 тысячелетии до н. э. они основали крупнейшие города. После себя они оставили богатейшую культуру, по которой мы сегодня можем проследить эволюцию их развития. Этруски занимались земледелием, животноводством. Они одни из первых начали добывать мед, оплавлять сталь, добывать железо. Но, в конце концов, разгорелся конфликт между этрусками и греками, в результате которого этруски пали.

Заселение греками Сицилии и северного района Италии началось уже в VII–VI веках до н. э. Это привело к возникновению таких городов, как Палермо и Мозия.

Италийским районом тогда называлась небольшая народная численность. Но спустя некоторое время распространилось мнение о том, что оски имеют родственные корни с греками, и вскоре вся территория, которую они занимали, начала называться Италией.

Но это было еще не конечным решением. На протяжении ранней итальянской истории территория Италии носила разные названия. Север итальянской территории в древности населяли четыре народности: галлы, реты, лигуры и венеты. Позже очень долго шла борьба между лигурами и римлянами за территорию. Это было уже во II веке нашей эры.

В 754 г. до н. э. латиняне образовали город Рим. Рим все время вел междоусобные войны за территорию. В 290 г. до н. э. он подчинил себе всю Среднюю Италию. В 265 г. до н. э. завоевал

Южную Италию, победив греческого полководца Пирра. В результате победы в 264–241 гг. до н. э. над Карфагеном Рим получил в свои владения острова Сицилию, Сардинию и Корсику. В 202 г. до н. э. Он одержал победу над полководцем Ганнибалом и получил часть территории Испании.

Всего за каких-то два столетия Рим расширился просто неописуемым образом. За это время ему удалось завоевать Балканский полуостров, Малую Азию и Сирию, Галлию (современную Францию). А после того, как Рим завоевывает Египет, он становится империей. Затем происходит завоевание Палестины и Иудеи, Британии, территории современной Румынии.

Самым великим расцветом Римской Империи был II век н. э. Но после этого империя начала испытывать кризис. Было очень трудно держать под контролем такую огромную территорию, поэтому политика завоевания прекратилась, и на уже неагрессивную империю начались нападки со стороны соседних народов и государств.

Произошел раскол Римской Империи на западную и восточную. Образовалась Византия. В V–VII веках начинает происходить разгром Римской Империи. Рим был разбит впервые варварами, он грабился вандалами, уничтожалось множество произведений искусства. В 476 г. был свержен последний император Римской Империи, и вместо него было образовано первое варварское королевство.

Территория Италии была в страшном упадке и забвении. Крупные города, которые являлись торговыми центрами, были разрушены и стояли в руинах. В это время Византия пыталась наладить свое господство.

В VIII в. происходит формирование феодального общества. Вскоре была сформирована Священная Римская Империя, которая просуществовала до 1806-го. Примерно за 6 столетий с начала образования Священной Римской Империи было несколько попыток со стороны многих стран завоевать ее, некоторые части завоевывали другие народы, но завоевать всю Священную Империю не удалось никому.

С 1492 по 1559 годы шла ожесточенная борьба между Францией и Испанией за господство в империи, в результате чего Испания получила Сицилию, нижнюю Италию и Ломбардию.

Практически весь XVIII век в Италии господствовала Австрия. А с 1756 по 1870 годы в Италии проходили различные революционные движения и войны, в результате которых она высвободилась от господства различных народов.

В 1861 году образовалось Итальянское Королевство. Во главе

его стоял король Пьемонт Виктор-Эммануил II.

Как известно, в XX веке Италия стала первым в мире фашистским государством во главе с Муссолини. В 1947 году Итальянское Королевство официально стало Республикой Италия.

Трижды во главе правительства находился Сильвио Берлускони, в общей сложности 9 лет, уступив по этому показателю лишь Бенито Муссолини.

Экономика

Преимущественно индустриальный и высокоразвитый север и бедный аграрный юг. Валовой национальный продукт на душу населения – 28300 долларов в год. Ведущие отрасли промышленности: машиностроение, металлургия, химическая и нефтехимическая, легкая и пищевкусовая.

Италия входит в число крупнейших производителей и поставщиков на мировой рынок автомобилей, велосипедов и мопедов, тракторов, стиральных машин, холодильников, радиоэлектронной продукции, промышленного оборудования, стальных труб, пластмасс и химических волокон, автомобильных шин, а также готовой одежды и кожаной обуви, макарон, сыра, оливкового масла, вина, фруктовых и томатных консервов.

Крупное производство цемента, натуральных эссенций и эфирных масел из цветов и фруктов, художественных изделий из стекла и фаянса, ювелирных изделий. Добыча пиритов, руд, ртути, природного газа, калийной соли, доломитов, асбеста. Из-за небольшой территории и высокой плотности населения в современной Италии остро стоит вопрос переработки отходов.

В сельском хозяйстве преобладает растениеводство. Основные культуры – пшеница, кукуруза, рис (1-е место по сбору в Европе; свыше 1 млн т в год), сахарная свекла. Италия – один из крупнейших в мире и ведущий в Европе производитель цитрусовых (свыше 3,3 млн т в год), томатов (свыше 5,5 млн т), винограда (около 10 млн т в год; свыше 90 % перерабатывается в вино), оливок. Развито цветоводство, птицеводство.

Есть незначительные месторождения железа, угля и нефти. Разведанные запасы природного газа, в основном в долине реки По и в Адриатическом море, выросли в последние годы и представляют собой наиболее важные минеральные ресурсы страны. Большинство сырьевых материалов, необходимых для производства, и более 80 % энергии страна импортирует.

Туризм

Это доходная сфера экономики Италии, основанная на использовании рекреационных ресурсов. Италия – пятая страна в мире по посещаемости и четвертая по прибыли с туризма. Приблизительный годовой доход от туризма составляет 10 млрд долларов США. Доля в ВВП –12 %.

Кроме сухой статистики, необходимо отметить, что страна, ставшая наследником Древнего Рима, вовлекает иностранных туристов в необычайное путешествие в античный мир. Италия – колыбель европейской цивилизации – сохранила, насколько смогла, свое прошлое и вкладывает миллионы евро в реконструкцию памятников архитектуры. Проект реставрации Пизанской башни обошелся итальянскому налогоплательщику в 25 млн евро. Алтарь мира в Риме был покрыт стеклянным саркофагом стоимостью в 20 млн евро.

Сколько стоят достопримечательности Италии – повод для дискуссий и тонких подсчетов. Однако в плане гипотезы итальянские экономисты сделали теоретический расчет стоимости некоторых «бриллиантов» в короне итальянского туризма. Колизей, оказывается, стоит 91 млрд евро (теоретически), Музеи Ватикана – 90 млрд, а холмы Кьянти в Тоскане – 4 млрд евро.

После падения Римской империи и последовавшего периода нашествий варваров предоставление крова для путников стало прерогативой монашеских орденов. Многие монастыри предлагали приют путешественникам и пилигримам, предлагая при этом услуги первой медицинской помощи, давая наставления и советы. Однако с течением времени гостеприимство начало оцениваться в денежном выражении. Так появились первые придорожные траттории (трактиры – постоялые дворы), предлагающие ночевки (иногда развлечения с девицами легкого поведения) за оплату. Если оценивать туризм в Италии с точки зрения документальных свидетельств, то, пожалуй, первым формальным и письменно засвидетельствованным актом платы за «туристические услуги» можно считать Книгу расходов германского епископа по имени Wolfger (Volchero di Erla, 1204 год), в которой пунктуально описаны расходы на проживание двух человек в размере 24 сольди в траттории плюс стоимость хлеба (9 сольди) и вина (8 сольди).

Самый первый в Италии путеводитель для пилигримов был выпущен в XII веке. Манускрипт назывался Mirabilia Urbis Romae («Чудеса города Рима») и включал описание достопримечательностей, христианских и языческих памятников вперемешку с историями и легендами. Средневековый туризм имел исключительно религиозную основу и являлся отголоском

путешествий паломников в Палестину. Католическая церковь сделала все возможное для того, чтобы перенаправить массовые потоки пилигримов в святые места Италии. Одним из козырей, несомненно, стал город Ассизи – место рождения покровителя Италии Святого Франциска Ассизского.

Нерелигиозный (в смысле мотивов и массовости) туризм в Италии зародился в эпоху Возрождения, когда многие европейские аристократы стали отправляться или охотно отправляли своих отпрысков в центры Ренессанса – Флоренцию и Рим, чтобы обучиться искусству архитектуры, живописи и литературы. В период с 1700 по 1800 гг. среди аристократической молодежи Европы стали особо популярными поездки (voyage) в Южную Европу с целью углубления знаний по истории древнегреческой цивилизации, а также античного Рима. Так поступили Гете, Шатобриан, Стендаль, Шелли и сотни других известных европейских писателей. Рождается концепция Культурного туризма, а затем – Санитарного туризма (термы и лечение) и, наконец, Делового туризма (сделки в необычных и привилегированных местах). Все эти движения путешественников не могли быть массовыми не только в силу элитарности. Европа ждала изобретения паровоза и двигателя внутреннего сгорания, равно как и медленного, но неуклонного развития транспортных артерий.

Пляжный вид туризма, связанный также с покупкой вилл и поместий, носил эксклюзивный характер. Италия по инерции рассчитывала больше на античные достопримечательности, на историю, культуру и искусство в целях привлечения иностранных туристов. Однако с середины 60-х годов XX в. наметился перелом. Первой ласточкой стало решение итальянского правительства об экономическом обновлении региона Сардиния. Туризм стал приоритетом, а 1962 год можно считать официальной датой рождения нового туристического чуда Италии – пляжной Сардинии.

Примерно в это же время начали появляться первые, все еще слабенькие, но настойчивые волны нового массового туризма. Владельцы гостиничных структур и новые инвесторы поняли, что количество решает все. В итоге к 2011 году Италия уже располагает впечатляющим арсеналом гостиничных структур: в 2011 году родина Пиноккио заработала в сфере туризма около 30 млрд евро. По данным ISTAT (2011), гостиничный фонд Италии включает более 145 358 принимающих структур. Среди них 69 202 частных домов и вилл по найму, 33 967 отелей, 20 437 гостиниц Bed and breakfast (B&B), 15 217 домов и усадеб агротуризма, 2 570 кемпингов и туристических деревень.

Достопримечательности

1. *Фонтан Треви в Риме*

В лабиринте узких блуждающих улиц Рима скрывается сверкающий драгоценный камень, который, как считают, был торжественным примером барочного изящества и естественным мастерством воды – один из самых ошеломляющих фонтанов в мире и произведение искусства в едином целом.

Фонтан Треви не просто холодный кусок мрамора, а фонтан с историей. Одна из ценнейших достопримечательностей Рима и Италии.

2. *Ватикан*

Хотя Ватикан – полностью отдельное государство, доступ к его великолепным памятникам можно получить только через Рим. Ватикан – духовный центр католического мира и одна из наиболее массово посещаемых областей Рима.

3. *Галерея Уффици во Флоренции*

Обладая репутацией одного из самых прекрасных музеев мира, Галерея Уффици хранит уникальные работы Джотто, Боттичелли, Мантеньи, Корреджио, Леонардо да Винчи, Рафаэля, Микеланджело, Караваджо, Дюрера, Рембрандта и Рубенса.

4. *Гранд Канал в Венеции*

Сядьте в речной трамвай и отправьтесь вдоль Гранд Канала. Знаменитый венецианский канал длится более чем на 3,5 километра через все шесть районов исторического центра, открывая взору драгоценные камни архитектуры вдоль его берегов.

5. *Пизанская Башня*

Еще один из символов страны, одна из самых узнаваемых достопримечательностей Италии. Это не оптический обман, и при этом архитекторы не предполагали, что башня так наклонится. Едва строительство достигло третьего яруса, как башня начала проседать в землю из-за плохого фундамента, и уклон стал очевидным. В настоящее время ведутся работы по укреплению Пизанской башни с целью сохранить ее для потомков.

6. *Ассизи – город в горах*

Приблизительно 5 миллионов посетителей ежегодно превратили небольшой город в Умбрии в процветающий туристический уголок в Италии, что удивило бы даже самого Св. Франсиса, основателя города. Что же так привлекает сюда туристов? Среди множества других чудес это Базилика ди Сан Франческо 13-го столетия со священными реликвиями Франсиса и великолепными фресками, документирующими его жизнь, а также многочисленные другие церкви, римские руины, священные святыни и узкие средневековые улицы, создающие почти мистическую обстановку под покровительством ЮНЕСКО.

7. *Трулли в Альберобелло*

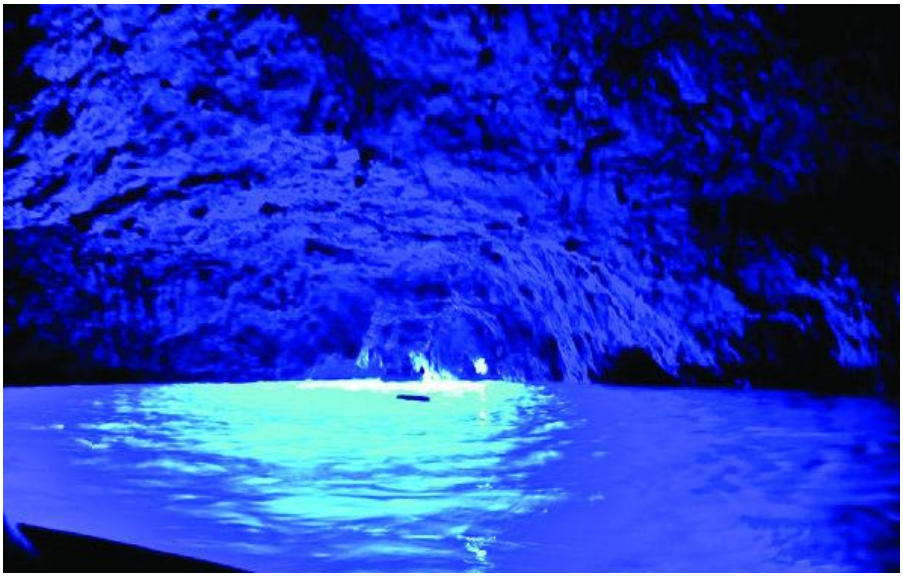
Причудливые известняковые домики с серыми крышами в форме конуса, построенные без использования цемента и бережно ретушируемые каждый год, усеивают провинцию Бари и Таранто. Это место не так известно, как другие более именитые достопримечательности Италии, но, тем не менее, этот удивительный белый городок стоит посетить.

8. *Исторический центр Сиены*

Сиена может и не равняться с Флоренцией, ее постоянным конкурентом и соседом на севере, в плане культурного наследия, но ее изобилие и очарование делает город воистину уникальным. Особенно популярен Исторический центр Сиены, напоминающий о средневековье.

9. *Голубой Грот на острове Капри*

Символ Капри и невероятное место, даже если оценивать его в мировом масштабе. Голубой Грот не назвали бы так без серьезного на то основания.



Когда лучи солнца крадутся сквозь вход в грот, неоново-синее отражение освещает пещеру, а все объекты внутри освещаются серебристым цветом. Одна из красивейших природных достопримечательностей Италии.

10. *Винный маршрут Кьянти*

Тот факт, что Кьянти расположился между Флоренцией и Сиеной, делает его достаточно хорошим местом для посещения. Этот винный маршрут обязательно стоит включить в программу своего путешествия. Вы познаете эстетическое сочетание искусства, истории и кулинарных восхищений. Здесь делают великолепное вино, которое можно без проблем продегустировать. Одна из самых знаменитых областей виноделия в мире.

Национальная кухня

Характерной особенностью итальянской кухни является ее разнообразие. Различаются не только блюда северной и южной частей страны, но и блюда отдельных провинций: в каждой из них преобладает определенный набор продуктов, предпочитают те или иные способы их приготовления, и, конечно же, есть свое коронное блюдо. Например, в венецианской кухне преобладают рыбные блюда: от деликатесного anguiila – угря до zuppa di pesce – рыбного супа. Большой популярностью пользуются приготовленные на гриле различные виды рыбы – grigliata mista, креветки на рашпере, а любому гурману придется по вкусу risotto

di pesce – блюдо из риса с рыбой. А если вы желаете отведать особо экзотичное блюдо, то обратите внимание на granseola – мясо морского паука, приготовленное в панцире самого животного с добавлением масла и лимона. Успехом у ценителей итальянской кухни пользуются также головоногие моллюски с полентой (кашей из кукурузной муки), отваром из рисовой муки в сочетании с sarde in saor – сардинами в масле и уксусе.

На юге Италии обожают креветок, омаров, лангустов и различных моллюсков, в том числе каракатиц. Кстати, по тому, насколько умело и вкусно приготовлена каракатица, можно судить о мастерстве повара.

Милан соблазняет гурманов разнообразными блюдами из риса, мяса и внутренностей – печенки, почек, мозгов, требухи, ведь именно здесь, в долине Падана у подножия Альпийских гор, находится огромная рисовая плантация, снабжающая рисом всю Италию.

На севере страны пользуются популярностью блюда из куриного мяса, телятины, нежирной свинины. Причем в рубленом виде мясо используется только для приготовления соусов, для остальных же блюд обычно берутся цельные порционные куски мяса. Приготовление и потребление блюда во многих кафе превращаются чуть ли не в священнодействие: прежде чем вы сделаете заказ, одетый во фрак официант покажет, от какого куска отрежут мясо для приготовления заказанного вами блюда, или продемонстрирует рыбу, чтобы вы смогли убедиться в ее качестве.

Конечно же, есть и множество общих для всей Италии блюд: равиоли (пельмени квадратной формы), ризотто и пицца. Последнее блюдо стало невероятно популярным во всем мире, но, пожалуй, нигде вы не отведаете такой вкусной пиццы, как в Италии. Превратившись из блюда бедняков – лепешки с начинкой из того, что оказалось съедобного под рукой, пицца стала желанным для любого гурмана блюдом с экзотическими компонентами начинки или необычной формы, зависящей от фантазии кулинара.

Пицца Маргарита, пицца Маринара, пицца Пепперони, пицца Карчофи, пицца Наполитана, пицца Го-го, пицца Мейсон, пицца Кальцоне, пицца-рулет с кресс-салатом, пицца с итальянскими колбасками – далеко не полный список разновидностей пиццы, которые вы можете попробовать на ее родине – Италии.

А вот мнения о происхождении еще одного итальянского блюда – пасты – неоднозначны. По одной из версий, рецепт блюда, названного впоследствии пастой, был привезен из Китая в конце 13-го века известным путешественником Марко Поло, открывшим путь на Восток. Но сами итальянцы уверены в том, что макаронные изделия были известны на Апеннинском полуострове задолго до путешествия Марко Поло.

Сегодня слово «паста» употребляется для обозначения самых разных изделий из теста. Это не только известные нам макароны: существуют десятки различных видов пасты: феттучине, капеллетти, фарфалетте, тортеллини… Есть пасты, окрашенные в красно-желто-зеленые цвета в честь итальянского флага, есть даже черные, окрашенные чернилами каракатицы.

А уж приготовление соусов к пасте – это целая наука. Их разновидностей существует намного больше, чем видов пасты, – 10 тысяч! Добавьте тот или иной соус – и паста превратится в совершенно другое по вкусу и внешнему виду блюдо.

Весьма любимы итальянцами и лазанья – запеканка из широких полос теста с томатным соусом, мясом, сыром и бешамелью, а также каннелони – трубочки из теста (наподобие наших блинчиков) с начинкой из сыра, ветчины, потрошков, со шпинатом и яйцами, сдобренные различными соусами.

Другими популярными в Италии блюдами являются фаршированный ветчиной лук – чиполе рипьене, луковые кальцоне, паштет из риса – тимбалло ди ризо, салат мясной с макаронами, салат из китайской капусты и итальянский суп.

Итальянская традиция потребления супа отличается от нашей: если у нас суп является первым обеденным блюдом, то итальянцы едят супы на ужин. Самый известный суп – минестроне. Его готовят из семи ингредиентов – семи сортов мяса, семи овощей и семи приправ, которые, согласно легенде, символизируют семь основных добродетелей кардинала.

Настоящий же итальянский ужин состоит обычно из 5 блюд. Сначала подают «легкую» закуску – ломтики хлеба с мясным или овощным паштетом, кусочки ветчины, обжаренные в чесночном соусе. После этого следует основная закуска – antipasto: салаты, зелень, а также самые разные сырые, вареные, жареные и тушеные овощи. Затем наступает очередь первого блюда – пасты, тортеллини, спагетти, равиоли и т. п. Наконец, подают основное блюдо, за которым следует десерт. Все запивают крепким ароматным кофе с густой пенкой – эспрессо или капучино.

Еще одна кулинарная легенда Италии – ее сыры. Среди множества видов и сортов итальянского сыра самым известным является тертый сыр пармезан, который производят в провинции Эмилия-Романья. Чтобы обрести настоящий вкус, сыр должен созревать в подвалах не менее двух лет, в результате чего он становится сухим и легко крошится. Пармезаном посыпают почти все блюда – пасту, салаты, омлеты и карпаччо – тонкие ломтики маринованного мяса. Этот сорт сыра может храниться месяцами, не теряя своих вкусовых качеств. Сыр моцарелла, используемый для приготовления пиццы, производится из молока буйволицы. Также он незаменим для приготовления закусок и салатов. Горгонзолу добавляют в сливочный соус, а из нежной рикотты делают вкуснейшие десерты.

Безусловно, итальянская кухня – одна из самых популярных в мире, но сполна насладиться изысканным вкусом ее блюд невозможно без настоящего итальянского вина. Выбор итальянских вин поистине огромен, ведь каждая провинция стремится стать лидером в искусстве виноделия. Однако и здесь есть свои тонкости: считается, что произведенные в северных провинциях вина обладают более тонким и нежным вкусом, чем спелые, насыщенные горячим южным солнцем вина юга.

Самым известным из тосканских вин считается кьянти и лучшая его марка – Классико, а самой популярной маркой сицилийских вин является крепкое вино с бархатным вкусом – Марсала; одним из лучших неаполитанских вин являются «Слезы

Христа» (Лакрима Кристи) и Капри. Чтобы оценить их вкус и букет, стоит отведать и красные, и белые их сорта. Не менее известны Каберне, произведенное из винограда, растущего в провинции Венето, а также Фраскати – из винограда области Лацио.

К лучшим столовым винам можно причислить Soave (белое) и Токайское, а игристые вина Cartizze и Prosecco как нельзя лучше подойдут для того, чтобы расслабиться и насладиться неспешным ритмом жизни. Не менее известен итальянский ликер Амаретто. Настоящий Амаретто производят на родине Ромео и Джульетты – Вероне. Как говорят итальянские виноделы, легкая миндальная горчинка, присутствующая в его букете, напоминает об их прекрасной и трагичной любви.

10 интересных фактов об Италии

1. За 333 тысячи долларов в 2007 году на аукционе был продан огромный трюфель (весом в полтора килограмма), найденный собакой Рокко в Тоскане.

2. Одним из самых старых учебных заведений во всем мире считается Римский университет («Знание» – более распространенное название). Его основание произошло в 1303 году католической церковью. В наши дни в данном вузе обучается около 150 тысяч студентов. Это рекордная цифра даже для Европы.

3. На территории республики Италия расположено два независимых карликовых государства: Ватикан и Сан-Марино.

4. Сан-Марино – самая старая республика, которая была основана в далеком 301 году. Количество ее жителей – 30 тысяч. В Сан-Марино до сих пор действует самая старая конституция.

5. Ватикан – это единственное государство во всем мире, ворота которого на ночь закрываются. Там есть свое собственное радио, деньги, телевидение, почтовые марки и даже армия (Швейцарские гвардейцы).

6. Самая высокая европейская гора (4807 метров) находится в данной стране. Ее итальянское название – Белая гора. Также известна она как Монблан.

7. Ежегодно Италию посещают около 50 миллионов туристов со всего мира. Поэтому именно туризм – одна из приоритетных отраслей экономики республики. Он приносит более 60 % национального дохода.

8. Одним из самых интересных фактов об Италии является очень длительный бракоразводный процесс. Он может спокойно длиться до трех лет, а если жена не имеет достаточно средств для

существования, суд обяжет ее бывшего мужа брать на себя все расходы

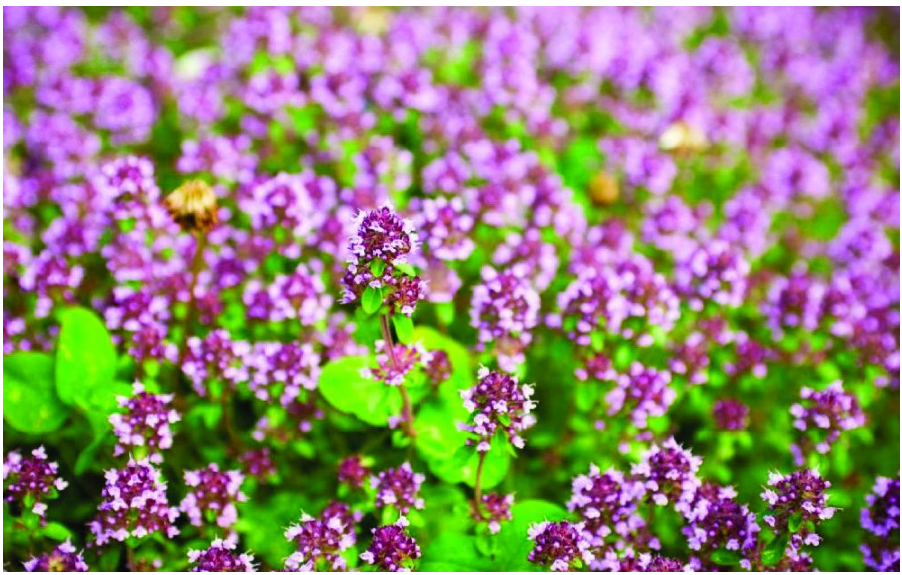
9. На Рождество в Италии принято дарить друг другу красные трусы. Чтобы было счастье, в них надо спать в рождественскую ночь.

10. Все нотные обозначения всегда пишутся на итальянском языке. Allegro, Adagio… Эти итальянские слова для индикации темпа используются и по сей день вот уже на протяжении нескольких сотен лет. Напомним вам, что предложил такую систему обозначения Гвидо д'Ареццо (Guido d'Arezzo), один из самых известных теоретиков музыки.

Майоран

Вид многолетних травянистых растений из рода Душица семейства Яснотковые.

На Ближнем Востоке более известен под названием «бардакуш, мардакуш».



Стебли прямостоящие, ветвистые, высотой 20–45 (50) см, у основания деревенеющие, серебристо-серые.

Листья продолговато-яйцевидные или лопатчатые, черешковые, тупые, цельнокрайные, с обеих сторон серо-войлочные.

Соцветия продолговатые, войлочно-мохнатые, из трех-пяти округлых, сидячих, яйцевидных, коротких колосковидных пучков на концах ветвей. Цветки мелкие, венчик красноватый, розовый или белый.

Плод – яйцевидный гладкий орешек.

Цветут в июле-августе.

Родина майорана – Средиземноморье и Малая Азия. Культивируют его и в европейских странах, и в Америке, и в Китае, он также произрастает на огородах Украины и Прибалтики. В Центральную Европу майоран попал еще в XVI веке, где по сей день используется как пряная трава. Промышленное производство растения распространено в Египте и Алжире.

Использование майорана в кулинарии

В кулинарии многих стран майоран пользуется большой популярностью. Он обладает устойчивым ароматом и пряным, слегка жгучим вкусом, немного напоминающим тимьян.

В качестве пряности в промышленном производстве пищевых продуктов и в домашней кулинарии используют свежие и сухие листья, а также сухие цветочные почки. Иногда майоран применяется в виде смеси из растертых листьев и цветов. Такая смесь имеет более интенсивный вкус и запах.

Зеленые листочки кладут в салаты, холодные закуски, в мясные, рыбные, овощные, бобовые и грибные супы. Майоран добавляется в салаты, блюда из овощей и грибов, а также блюда из яиц. Это великолепная приправа для всех видов изделий и блюд из мяса, включая мясные фарши, колбасы, соусы и подливки. Она не только улучшает запах мяса, но и делает его более нежным. Майоран придает пикантность и существенно улучшает вкус вторых блюд из дичи и рыбы.

Специю довольно часто включают в смеси с другими приправами. Одна из наиболее известных – «букет гарни»[2], который великолепно подходит к блюдам с помидорами. Хорошо сочетается эта пряность с тмином, петрушкой, тимьяном. Уже много столетий в Европе майоран используется в производстве безалкогольных напитков, пивоварении и виноделии. Он входит в состав многих европейских сыров.

Пряность довольно широко применяется при консервировании овощей, в первую очередь томатов, огурцов, кабачков.

Рецепт

Чай из майорана с сухофруктами
Майоран сушеный 2 чайной ложки
Сухофрукты (яблоко) 10–12 долек
Вода 400 грамм

1. Смешать майоран с сухофруктами и залить кипятком.
2. Дать напитку настояться 15 минут.
3. Процедить содержимое и разлить в стаканы. Приятного чаепития!

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 12,7 гр
Жиры 7,0 гр
Углеводы 60,6 гр
Калорийность: 271 кКал

Содержит витамины: А, В, С, Е, К, РР.

Содержит кальций, калий, железо, магний, медь, марганец, цинк, натрий, фосфор, селен, кремний, каротин, пектин, дубильные вещества, эфирное масло и органические кислоты.

Использование майорана в медицине

Древние греки лечили майораном нервные расстройства, греческие воины употребляли эту специю для настроения и смелости. Используется растение в медицине и сегодня:

- снимает боль;
- помогает при заболеваниях легких, в том числе и при астме, является хорошим отхаркивающим средством;
- рекомендовано женщинам в период климакса, а также при нарушениях менструального цикла;
- помогает диабетикам;
- рекомендуется употреблять майоран при сердечно-сосудистых заболеваниях;
- нормализует пищеварение, снимает воспаление в кишечнике, им лечат метеоризм, особенно у детей;
- оказывает мочегонное действие, лечит воспаление мочевого пузыря;
- успокаивает и улучшает сон;
- настой рекомендован при воспалении десен, их кровоточивости, а также мелких ранках во рту и стоматитах.

Из майорана готовят мазь, которую используют в качестве противоревматического средства, она снимает боль при растяжениях, вывихах и невралгиях. Ее также применяют для лечения насморка у детей. Такое средство можно найти в аптеке.

Но у растения есть некоторые противопоказания. Майоран нежелательно употреблять во время беременности, так как он содержит большое количество фитоэстрогенов. Его также не рекомендуют есть людям с повышенной свертываемостью крови и такими состояниями, как тромбофлебит и тромбоз вен.

Использование майорана в эзотерике

Как утверждал Джерард, дикий майоран, подобно сладкому майорану, поднимает настроение людям, пребывающим в депрессии и «приносит облегчение тому, кто находится в печали». Кульпепер писал, что это растение находится под управлением Меркурия и под созвездием Ариев. Он рекомендовал использовать его как тонизирующее средство для мозга и головы.

Вскоре после того, как первые поселенцы ввезли майоран на североамериканскую землю, это растение стали применять как лекарство от респираторных заболеваний – бронхита и астмы (в виде чая). Майоран положительно влияет на процесс пищеварения: его используют как лекарственное средство при расстройствах желудочно-кишечного тракта. Смесью дикого майорана и оливкового масла растирают пораженные ревматизмом суставы и растянутые связки.

В наше время фитотерапевты рекомендуют дикий майоран как лекарственное средство от кашля, простуды и гриппа. Из него производят антисептическое полоскание для рта, помогающее при инфекционных заболеваниях ротовой полости и горла. Чай из дикого майорана помогает при головной боли, разведенное масло из дикого майорана облегчает боль в мышцах.

Использование майорана в косметологии

Это растение можно использовать в домашней косметологии, так как оно обладает только положительными качествами и прекрасно действует на кожу. Вот несколько рецептов по применению майорана:

- настой листьев можно использовать в качестве лосьона для очищения кожи и сужения пор;
- настой подойдет и для ванночек, для смягчения кожи рук и ног;
- если настой смешать с медом и творогом, получится маска для улучшения цвета кожи.

Для красоты можно использовать не только растение майоран, но и эфирное масло, полученное из его цветков. Оно прекрасно воздействует на кожу, обладает следующими свойствами:

- смягчает, очищает и питает кожу;
- способствует заживлению ран;
- лечит мозоли;
- устраняет синяки и гематомы.
- Несколько способов по применению данного масла:
- его можно добавить в лосьон для ухода за проблемной кожей;
- несколько капель масла можно смешать с кремом для рук;
- если смешать оливковое масло и масло майорана в соотношении 10:1, то получится прекрасное антицеллюлитное средство;
- укрепить волосы поможет лосьон с добавлением масел майорана, лаванды и шалфея.

Майоран для похудения

Диетологи рекомендуют добавлять в пищу майоран в связи с тем, что он улучшает вкус несоленых блюд.

Также эта специя облегчает переваривание тяжелой и жирной пищи.

Однако увлекаться этим растением не стоит, так как оно повышает аппетит.

Это интересно…

С какими пряностями сочетается майоран? Его принято сочетать с такими же остропряными травами, как и он сам, потому что нежные травы бесполезно добавлять в блюдо, если там уже есть эта ароматная специя.

Майоран можно смешивать с гвоздикой, перцем, лавровым листом. Также к нему можно добавлять и мускатный орех, который тоже входит в состав многих мясных блюд.

На Ближнем Востоке популярна приправа, в которую, кроме майорана, входит соль и кунжут.

Хорошую композицию дает микс из майорана, шалфея, тимьяна или базилика.

Майоран можно сочетать с тмином или рутой.

Среди букетов из пряных трав особое место занимает приправа хмели-сунели, популярная в Грузии и ближайших к этой стране областях. Именно в ней собраны все самые пикантные и сильно пахнущие растения, которые кавказцы используют для маринования мяса, приготовления шашлыков, сациви, блюд из фасоли, чечевицы, нута.

А теперь отправимся в путешествие в Алжир, где развито промышленное производство майорана…

Алжир, Народная Демократическая Республика

Алжир – государство в Северной Африке в западной части Средиземноморского бассейна, крупнейшая по территории африканская страна. Алжир граничит с Марокко на западе, Мавританией и Мали – на юго-западе, Нигером – на юго-востоке и Ливией и Тунисом – на востоке. Большая часть территории страны лежит в пустыне Сахара.

Столица – город Алжир.

Численность населения – более 40 млн человек.

Государственное устройство

Согласно конституции, Алжир – республика. Глава государства – президент, избираемый населением на 5-летний срок.

Законодательный орган – двухпалатный парламент. Сенат – 144 места, треть назначается президентом, две трети избираются непрямыми выборами на 6-летний срок. Народная ассамблея (в настоящее время – 389 мест) избирается населением на 5-летний срок.

Крупнейшие партии, представленные в парламенте, – левоцентристский Фронт национального освобождения (208 мест), консервативное Национальное демократическое

объединение (68 мест), исламистский блок «Зеленый Алжир» (48 мест). Эти три партии входят в «Президентский альянс», лояльный президенту. Парламентскую оппозицию представляют кабильский Фронт социалистических сил (27 мест), троцкистская Партия трудящихся (24 места) и ряд мелких партий.

История

Около 11-го века до нашей эры в Северной Африке финикийцы, прибыв с восточного Средиземноморья, основали государство. Столицей этого государства стал город Карфаген.

Основным врагом и конкурентом Карфагена была Римская Империя. Войны между этими государствами назвали Пуническими. Вследствие этих войн Карфаген был разрушен, а лидер берберов провозгласил Нумидию, которая стала первым Алжирским королевством. Нумидия стала известна, как «зернохранилище Рима», т. к. на территории страны в это время производилось большое количество зерна и оливкового масла.

Закат Римской Империи ознаменовал кардинальные изменения в Северной Африке. Рим вывел свои войска для защиты европейских границ. В V веке н. э. варвары вошли в Нумидию и основали здесь свое государство. Период их правления длился около 100 лет. Только императору Византии Юстиниану удалось восстановить былой паритет сил.

В VII веке на территорию Северной Африки пришли арабы, которые ввели в регионе ислам. Территория Алжира вошла в состав Умайадского Халифата, центр которого находился в Дамаске. Берберы вынуждены были принять ислам, но их сопротивление арабам не прекратилось.

С X века территория современного Алжира находилась под властью нескольких династий. Столица государства Алжир превратилась в один из прекраснейших городов современности.

В XVI веке испанцами были завоеваны северные территории страны. Алжир вынужден был платить дань завоевателям, т. к. оказался отрезанным от своих портов. Поставленное в тяжелое положение, правительство страны обратилось за помощью к Османской Империи. В 1518 году государство перешло в подчинение к Султану. Со временем, освободившись от бремени завоевателей, Алжир стал сильным государством.

Долгое время страна жила за счет доходов от пиратства. Чтобы защитить свои торговые корабли, европейские государства должны были платить дань, которая наряду с доходами от пиратства являлась основным источником дохода местных правителей. Грабительство на море было прекращено только в

XIX веке, когда Алжир стал колонией Франции. На территорию Северной Африки начали заселяться европейцы. Так в 1880 году их число составляло не более 375 тысяч жителей, а в 1930-м – более 5 миллионов.

Французские колонисты стали формировать на территории Алжира винодельческую промышленность. Виноград преимущественно выращивали в провинции Оран. Многие художники Франции написали в Алжире свои лучшие картины. Здесь творили Дега, Моне, Ренуар. Но правление иностранцев устраивало не всех коренных жителей. Конфискация земель переполнила чашу терпения, и в 1954 году в Алжире началась война за обретение независимости.

Президент Франции Шарль де Голль заключил мир только в 1962 году. В соответствии с подписанным соглашением, Алжир стал независимым государством. Первым президентом молодой страны стал Ахмед Бен Булла, а уже в 1963 году была принята конституция. В 1965 году в Алжире случился военный переворот, вследствие которого власть захватил Хурари Бумедьен. В стране начались репрессии. После падения режима новоизбранный президент Бенджадит Шадли стал налаживать дружеские отношения с другими странами. В 1992 году Мухаммед Будиаф установил в Алжире военный режим.

На сегодняшний день Алжир является мирной и спокойной страной, одним из доходов которой является туризм. Государственные власти особое внимание уделяют тому, чтобы гостям страны было приятно и комфортно в ней находиться.

Экономика

В экономике Алжира по-прежнему доминирует государство, как наследство социалистической модели развития страны. В последние годы правительство Алжира приостановило приватизацию государственных предприятий и ввело ограничение на импорт и иностранное участие в экономике.

Углеводороды давно являются основой экономики, на них приходится около 60 % бюджетных доходов, 30 % ВВП и свыше 95 % экспортных поступлений. Алжир занимает 10-е место по величине запасов природного газа в мире и является шестым экспортером газа по объему.

Страна занимает 16-е место по размеру нефтяных запасов.

Значительные доходы от экспорта углеводородов принесли Алжиру относительную макроэкономическую стабильность, объем валютных резервов приближается к $ 200 млрд.

Кроме того, внешний долг Алжира крайне низок и составляет

около 2 % от ВВП.

Тем не менее в Алжире слабо развиваются отрасли, не связанные с углеводородами.

Усилия правительства мало влияют на снижение высоких показателей безработицы среди молодежи, а также нехватки жилья среди населения.

Волна экономического протеста в феврале и марте 2011-го побудила правительство Алжира предложить более чем $ 23 млрд общественных грантов и увеличения зарплат задним числом.

Долгосрочные экономические проблемы включают диверсификацию экономики от зависимости экспорта углеводородов, укрепление частного сектора, привлечение иностранных инвестиций, а также предоставление адекватных рабочих мест для молодых алжирцев.

ВВП – состав по секторам происхождения:

- сельское хозяйство: 9,4 %;
- промышленность: 62,6 %;
- услуги: 28 % (2013 оценка).

Алжир является членом ОПЕК, ВТО, Африканского союза. В сентябре 2005-го получил статус ассоциированного члена Европейского союза.

Туризм

Туризм в Алжире может быть очень разносторонним. Ландшафт Алжира, крупнейшей страны в Африке, очень

разнообразен – от городов на севере до пустыни на юге. Многие никогда не ступают дальше северных портовых городов – Алжира или Орана, и по понятным причинам. Север страны, колонизированный еще финикийцами и римлянами и усыпанный развалинами городов, представляет собой зеленый и плодородный регион, а величественная столица Алжир («белый город») предлагает множество интересных мест для исследования и позволяет увидеть перспективу на современную алжирскую жизнь. В столице расположен объект Всемирного наследия ЮНЕСКО – Касба, старый город, окруженный стенами, в котором полуразрушенные руины соседствуют с новыми современными домами.

Достопримечательности

1. *Нотр-Дам д`Африк* (он же Собор Африканской Богоматери) – католический собор в столице Алжира, городе Алжир. Расположен в северной части города на 124-метровой скале, которая возвышается над морем. Построен он в неовизантийском стиле по проекту французского архитектора Jean Eugene Fromageau, закладка фундамента состоялась в 1855 г. на месте временной часовни, непосредственно строительство длилось с 1858 г. по 1872 г.

2. *Тимгад* (римское название – Тамугас, берберское – Тамугади) – древнеримский город в Северной Африке, в 25 км от современной Батны в Алжире. Основан в 100 г. н. э. по приказу императора Траяна как укрепленный военный лагерь на перекрестии шести торговых путей и поначалу был населен ветеранами-парфянами римской армии. В то время на месте нынешних песков была плодородная равнина, и Тимгад быстро развивался, превращаясь в город и достигая своего расцвета во II–III веках н. э.

В V веке город был разграблен во время берберского восстания, позже восстановлен византийцами и, наконец, окончательно разрушен арабами в 647 г. К тому времени некогда плодородная земля начинает превращаться в пустыню, развалины заносит песком, и лишь в 1881 г. французская археологическая экспедиция заново открывает этот когда-то процветающий город.

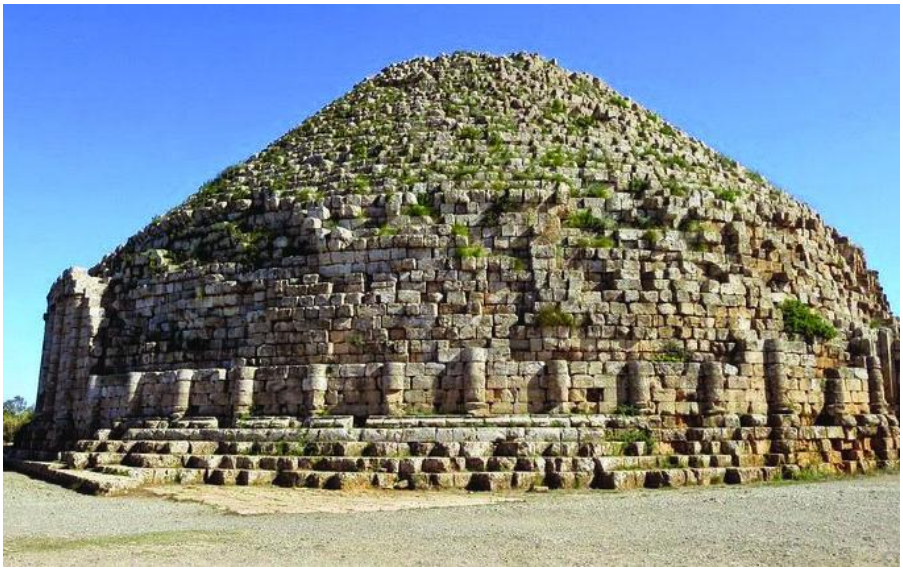
3. Тассилин-Аджер (в переводе с туарегского – «Плато рек») – горное плато в юго-восточной части Алжира, в пустыне Сахара, к северо-востоку от нагорья Ахаггар. Длина плато – около 500 км, высочайшей точкой является гора Адрар Афао (2158 м).

Ближайший город – Джане, около 10 км на юго-запад.

Современная наука считает Тассилин-Аджер одним из древнейших центров обитания человека в Сахаре, и в 1972 году ЮНЕСКО включило Национальный парк Тассилин-Аджер (а это не только удивительные фигуры из песчаника и огромное количество древних рисунков, но и рощи эндемических исчезающих видов сахарного кипариса) в списки Всемирного наследия.

4. *Мзаб* — долина в северной части алжирской Сахары, примерно в 500 км от столицы, города Алжир. В X веке берберскими мусульманами-ибадитами, бежавшими от преследования религиозными фанатиками-фатимидами, в долине были основаны пять ксуров – укрепленных городов, еще два ксура были основаны значительно позже, в XVII веке. Это содружество ксуров, которое называют Гептаполис, существовало обособленно (практически как отдельное государство) вплоть до XIX века, когда оно добровольно, но на особых условиях вошло в состав французского Алжира.

5. *Королевский мавзолей Мавритании* был построен в 3-м году до нашей эры по приказу короля Мавритании Джубы II и его жены Клеопатры Селены II. Это сооружение считается одним из самых интересных археологических памятников в Алжире.



Сооружение полностью построено из камня и имеет форму пирамиды. Одной из главных тайн мавзолея считаются его потайные двери.

Кстати, мавзолей Мавритании очень похож на мавзолей, который построен в честь первого римского императора Августа в Риме.

6. *Национальный парк Белезма* является одной из главных природных ценностей Алжира. Созданный в 1984 году, парк занимает территорию более 260 квадратных километров, уникальность которой заключается в том, что в пределах ее границ климат неоднократно меняется – от влажного холодного до сухого полупустынного.

Парк Белезма стал уютным домом для нескольких сотен видов растений и животных. Здесь произрастает около 14 % всех видов растений Алжира, а также около 59 вымирающих видов животных. Среди наиболее охраняемых значится газель Кювье, встречающаяся лишь в восьми странах Африки. Общая численность популяции этого вида составляет всего около двух тысяч особей. Второй вид, находящийся на грани вымирания – это газель Доркас, популяция которой в последние годы сильно уменьшилась из-за разгула браконьерства. И это только малая часть длинного списка уникальных представителей животного мира, которых можно увидеть воочию на территории парка.

7. *Джурджура* – это великолепный национальный парк, расположенный на севере Алжира. Он был назван в честь одноименной горной цепи. Здесь находится много гротов, лесов и каньонов, а также редчайшая фауна, которая включает

вымирающих приматов – маготов. Территория парка составляет около 72 000 км^2.

8. *Кала-Бени-Хаммад* – это уникальный древний город, расположенный в северной части Алжира, в провинции Мсила. Он был основан в 1007 году и изначально использовался как крепость. До 1090 года город выступал столицей Хаммадидов. В 1152 году Кала-Бени-Хаммад был разрушен Абд аль-Мумином из династии Альмохадов. В наше время от него остались только руины.

9. *Гурея* – это национальный парк, который относится к числу прибрежных природоохранных зон Алжира и расположен в провинции Беджая, неподалеку от города Сиди-Туати. Его площадь составляет 20,8 км^2. Его назвали в честь горы Гурей, заключенной в его пределах. Парк был основан в 1984 году, а немного позже включен в биосферные резервы ЮНЕСКО. Основой для этого послужил тот факт, что на его территории проживают очень редкие, признанные вымирающим видом в Северной Африке приматы маготы.

Флора парка является довольно разнообразной. Самые интересные ее представители – это колючий можжевельник (Juniperus oxycedrus) и дерево молочай (Euphorbia dendroides). Также по-своему интересны алеппо-сосны (Pinus halepensis), которые размещаются на известняковой части горы Гурея.

10. *Касба* – это удивительный старый город в Алжире. Его первозданный вид сохранился еще с XVI века. Своей формой он напоминает огромный лабиринт, состоящий из узких извилистых улочек, которые усеяны домами, лесенками и тупиками. Касба может быть покорным и тихим, а может переливаться в лучах солнца и бурлить жизнью.

Здесь нет площадей, нет зелени, а жилища нагромождены одно на одном, как будто нарастая над переулками и закрывая собой солнечный свет. Все жилища громоздятся на склонах холмов. Их двери достаточно низкие, украшенные резьбой. Среди цветов доминируют голубой и зеленый. Над дверным проемом в обязательном порядке размещают мистическое изображение руки Фатимы, которое служит защитой от нечистой силы.

Местные улицы очень извилисты и переходят одна в другую под углом.

Перевозки людей и любой поклажи осуществляются здесь исключительно с помощью осликов. Знойными летними вечерами местные жители отдыхают, сушат белье, а их дети шумно играют и перебрасывают камешки с крыши на крышу.

Объекты ЮНЕСКО Алжира

В Алжире семь объектов, внесенных ЮНЕСКО в список мест мирового наследия.

1. *Мечеть Кала-Бени-Хаммад* (см. п. 8 Достопримечательности).

2. *Город Типас.* Руины древнего города Типаса выглядят настолько впечатляюще, что внесены ЮНЕСКО в список мест мирового наследия.

3. *Город Тимгад* (см. п. 2 Достопримечательности)

4. *Плато Тассилин-Аджер* (см. п. 3 Достопримечательности). 5. *Долина Мзаб* (см. п. 4 Достопримечательности).

6. *Древний город.* Джемила расположенный в провинции Сетиф, был построен еще на заре нашей эры в 1-м веке древними римлянами, которые назвали его Куикуль. С падением Римской империи город опустел. Арабы, пришедшие в эти места, подивились красоте города и дали ему другое имя – Джамиля, что значит – «красивая»! Город был настолько красив, что они решили оставить его в первозданном виде, а рядом построили свой. С тех пор город разрушился, однако его необычная красота видна до сих пор. Сегодня Джемила входит в список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО и считается самыми красивыми руинами из всех римских городов. Однако археологическим ценностям сегодня угрожают песчаные бури и хищение камня окрестным населением на постройку жилищ. 7. *Город Касба* (см. п. 10 Достопримечательности).

Национальная кухня Алжира

Национальная кухня Алжира формировалась под влиянием ближайших соседей, вобрав в себя лучшие кулинарные традиции арабской, французской, турецкой, марокканской и тунисской кухонь. Существует более широкое понятие – «магрибская кухня», которая объединяет кухни народов, проживающих в Северной Африке, в том числе и Алжира. Несмотря на мощное внешнее влияние, национальная кухня Алжира сумела сохранить свою неповторимость, оригинальность и местный колорит. Кухня в Алжире – особая часть культуры, которую по достоинству оценят любители гастрономического туризма и самые изысканные гурманы.

Основным национальным блюдом считается кус-кус. Готовят его из манной крупы. Крупу смачивают в оливковом масле, затем из нее делают небольшие комочки, добавляют разные специи и готовят на пару. Подается как готовое блюдо или в качестве гарнира к рыбе, мясу и овощам. Иногда к кус-кусу добавляют орехи, сухофрукты, изюм, и получается уже сладкий десерт,

который называется мас-фус.

В национальной кухне Алжира полностью отсутствуют свинина и алкогольные напитки.

Традиционная алжирская кухня достаточно разнообразна. Большую популярность имеют различные мясные блюда, одно из таких блюд – хубизет с сыром и шпинатом, подаваемый обычно на горячее, или турту с мясом, которые у нас бы назвали пирогами.

Также алжирцы любят блюда, приготовленные различными способами из рыбы с применением разных соусов.

Наряду с мясными и рыбными блюдами в меню алжирцев в широком ассортименте присутствуют овощные салаты, такие как, например, перец с оливковым маслом, огурцы со сливками, салат из жареного перца и помидоров, анчоусы с чесноком и многие другие.

Важные кулинарные традиции связаны с праздником мусульман Рамадан, во время которого приготовляются особые блюда. Одно из них – это традиционный густой пшеничный вегетарианский суп с добавлением кинзы и мяты. Или эль Хам Лалу – баранина с фруктами – блюдо, которое готовят в последний день Рамадан.

Сладкое любят все. Алжирская кулинария предлагает огромное количество сладкой выпечки и десертов. Компот из сухофруктов со сливками и орехами традиционно готовят на праздник Рамадан. Популярны миндальные печенья, рогалики в виде полумесяца, фаршированные финики, сладкие пирожки из

тоненького хрустящего теста и самодельные конфеты из манной крупы – рфис.

К сладкому столу традиционно подают чашечку черного ароматного кофе. В Алжире вкус кофе особенный. Он пропитан ветром из Сахары, запахом Средиземного моря, пряными ароматами Востока и любовью народа, населяющего эту необыкновенную, сказочную страну.

В Алжирской кухне широко применяются пряности и специи. Это цейлонская корица, мускатный цвет, мускат, куркума, анис, имбирь, гвоздика, кумин, острый и черный перец, чили, черный и зеленый кардамон, кориандр и тмин.

10 интересных фактов об алжире

1. 80 % Алжира занимает пустыня Сахара.
2. Знаменитый дизайнер Ив Сен Лоран родился в Алжире.
3. В 16–17-м веках Алжир был страной корсаров (пиратов), самый известный из которых – Барбаросса – был правителем Алжира.
4. В Алжире растут белые песчаные трюфели. Эти грибы считаются реликтовыми грибами великой африканской пустыни Сахары.
5. В Алжире находится 7 объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО.
6. Алжир – одна из богатейших стран Африки по запасам нефти и газа.
7. Гостю в Алжире подают финики и стакан молока – традиция.
8. Алжирское колдовство считается одним из самых сильных в мире (особенно в районе Сахары).
9. Тассили – одно из самых потрясающих мест в Алжире, там обнаружены древние наскальные рисунки, говорящие о том, что Сахара не всегда была пустыней.
10. «Битва за Алжир» – один из самых известных фильмов, снятых об этой стране.

Фенхель

Небольшой род травянистых дву– и многолетних растений семейства Зонтичные.

Стебель прямостоячий, ветвистый, высотой до 2 м.

Корень стержневой, толстый, веретенообразный.

Листья трижды или четырежды перисто-рассеченные.

Чашечка с незаметными зубцами, лепестки желтые, широкояйцевидные, на верхушке широковыемчатые и здесь с долькой, завороченной внутрь.

Плод яйцевидно-продолговатый, округлый в поперечнике, полуплодики с 5-ю хорошо выраженными тупыми ребрами, краевые несколько сильнее вытянуты и образуют узкую крыловидную окраину, масса 1000 семянок – 5–6 г.

Родиной фенхеля является Средиземноморье и Восточная Азия; он широко распространен в Крыму, на Кавказе (Дагестан, Восточное и Западное Закавказье), в Туркмении, Памиро-Алае, в Европе, Средиземноморье, на Балканах, в Иране, Северной и Южной Африке. Как вид занесен во флору Северной и Южной Америки, Японии, Китая, где прекрасно адаптировался и натурализовался.

Как культурное растение фенхель обыкновенный известен с давних времен: в качестве овощного, пряного и лекарственного растения его использовали китайцы, индийцы, греки, римляне,

египтяне.

У нас фенхель получил распространение в начале XX столетия во времена царской России. Сегодня его выращивают в Крыму, на Северном Кавказе, в Средней Азии. Большие площади фенхеля сосредоточены во Франции и Саксонии, широко культивируют его в Италии, Испании, а также в странах Американского континента, в Китае, Японии.

Использование фенхеля в кулинарии

Фенхель обладает приятным, сладковатым ароматом и слегка острым вкусом. В качестве пряности в кулинарии многих народов широко используются его стебли, листья (в свежем и сушеном виде), цветы, семена и корень. Свежие листья этого растения в европейской кухне добавляют в салаты, овощные и рыбные первые и вторые блюда, а также в соусы, майонезы. Особенно эффективна эта пряность с морской рыбой (лососем, сардинами, макрелью, окунем и др.). Хорошо подходит она к блюдам из жирного мяса, особенно свинине. В Италии фенхель часто маринуют. В целом виде листья используют как «подкладку» при запекании мяса, курицы или рыбы.

Стебли фенхеля в бланшированном и охлажденном виде в средиземноморской кухне часто используют в качестве гарнира.

Макушки цветущего фенхеля применяются в домашнем консервировании для улучшения аромата маринадов, предназначенных для засолки томатов, огурцов, кабачков, патиссонов, баклажанов и других овощей.

В индийской кухне фенхель также используют для маринования овощей. Кроме того, его часто добавляют в блюда из баранины. Семена этого растения перед употреблением поджаривают без масла на сковороде. После такой тепловой обработки пряность становится более сладкой и ароматной. В Индии поджаренный фенхель для освежения дыхания часто жуют после приема пищи. Он не только устраняет неприятные запахи изо рта, но и улучшает процесс пищеварения.

Фенхель – непременный компонент в пряной смеси «панч форон».

В пищевой промышленности европейских стран эта пряность используется при консервировании рыбы, изготовлении колбас и сосисок.

Давние традиции имеет также применение плодов и корней растения в выпечке хлебобулочных и некоторых кондитерских изделий. Из размолотых семян фенхеля делают растительное масло, которое применяют в кондитерском производстве. Фенхель хранят в фаянсовой или стеклянной посуде.

Листья можно заморозить. Зеленые семена фенхеля применяются в рыбных блюдах, включая консервированную сельдь, в итальянской свинине, сосисках и иногда в блюдах из телятины, для замачивания сушеных фиг, для хлеба и печенья, а также фенхель жуют, чтобы освежить дыхание.

В разном виде эту пряность добавляют в сладкие блюда и

десерты. Размолотыми семенами посыпают мясо, предназначенное для жарки на вертеле. Порошком из плодов фенхеля ароматизируют различные напитки, чаи, сиропы. Его используют для ароматизации спирта.

Свежую или сушеную зелень можно перед использованием залить кипятком на несколько секунд и слить воду.

Рецепт

Салат с фенхелем
Фенхель 0,5 шт
Помидор 1 шт
Маслины 3 столовых ложки
Масло оливковое по вкусу
Сок лимона по вкусу
Соль по вкусу
Черный перец по вкусу

1. Фенхель очистить от верхних жестких слоев и нарезать тонкими полукольцами.
2. Нарезать помидор.
3. Нарезать четвертькольцами фиолетовый лук и добавить в фенхель и помидоры.
4. Нарезать маслины кружочками и добавить в салат.
5. В чашке смешать оливковое масло и сок лимона, добавить соль и перец.
6. Тщательно все перемешать.

Пищевая ценность в 100 граммах луковиц фенхеля:

Белки 1,24 гр
Жиры 0,2 гр
Углеводы 4,19 гр
Калорийность: 31 кКал

Пищевая ценность в 100 граммах семян фенхеля:

Белки 15,8 гр
Жиры 14,8 гр
Углеводы 12,49 гр
Калорийность: 345 кКал

Плоды фенхеля содержат 5–6 % эфирного масла, белки, жирные кислоты, сахара, минеральные соли, витамины и целый список активных веществ. Особенно богат фенхель витамином С, содержит также каротин, витамины Е, В, РР. Лечебные свойства растения связаны с содержанием в нем следующих веществ: анетол, пинен, фелландрен, камфен, фенхол, лимонен и др. Они же придают фенхелю вкус и аромат.

Использование фенхеля в медицине

Из цветков и листьев этого растения можно приготовить чай, а из плодов и корней – настои и отвары. Благодаря маслянистой структуре семена фенхеля используются для получения концентрированного эфирного масла.

Отвар и настой этой травы поможет избавиться от вздутия живота, улучшит усвоение пищи, а также поможет вывести мокроту при кашле.

Индийские ученые провели исследование, в ходе которого выяснили, что фенхель улучшает память, поэтому он рекомендуется при деменции и болезни Альцгеймера.

Медицина сегодня ищет альтернативу синтетическим антибиотикам, и одним из таких средств является экстракт фенхеля. Он обладает антибактериальной и противогрибковой активностью.

Экстракт этого растения входит во многие лекарственные препараты для лечения подагры, гастрита, мочекаменной болезни и легочных заболеваний (туберкулез, бронхит, астма).

Положительно влияет это растение и на сердечно-сосудистую систему, помогая снизить давление и устранить аритмию.

Несколько капель эфирного масла фенхеля помогут при алкогольном отравлении и других пищевых интоксикациях.

Вылечит сладкий укроп и стоматит. Также его рекомендуют при воспалении горла, насморке и повышенной температуре.

Это растение рекомендуется использовать женщинам для продления своей молодости. Оно способствует выработке женских половых гормонов, поэтому применяется при климаксе и болезненных менструациях.

Кроме всего прочего, фенхель помогает успокоиться и борется с бессонницей.

Несмотря на все положительные качества, употреблять фенхель можно не всем. Его запрещается есть в большом количестве беременным женщинам и людям, болеющим эпилепсией.

Осторожно стоит относиться к эфирному маслу фенхеля. В больших дозах оно является токсичным веществом.

Использование фенхеля в эзотерике

Фенхель помогает избавиться от заблуждений, ошибочных оценок, несправедливых выводов, спокойно и трезво смотреть правде в глаза, оберегает ауру от травм.

Освобождает от чувства страха и одиночества, устраняет нервную рвоту, восстанавливает душевное равновесие, придает чувство уверенности, усиливает чувственность.

В древней Саксонии фенхель назывался «семя встреч» и считался одной из девяти священных трав, способной изгонять злых духов, пророчащей победу и успех. А в Англии один хитрый доктор получил немалое вознаграждение от самого Парламента за рецепт средства от камней в почках, приготовленного из семян фенхеля.

Использование фенхеля в косметологии

Благодаря своему составу, это растение прекрасно действует на кожу и волосы. В косметологии чаще применяется вытяжка, т. е. эфирное масло фенхеля.

Оно не только заживляет, но и устраняет воспаление, а также замедляет процессы старения. Поэтому его можно использовать для приготовления домашних средств по уходу за кожей.

● Маска для стареющей кожи: к пюре айвы добавить яичный желток, творог и 2–3 капли масла фенхеля. Эта смесь подходит не только для лица, но и для рук.

● Разгладит морщины такая смесь: яичный желток, масло жожоба, белая глина с добавлением 2–3 капель масел фенхеля и розы.

● Прекрасное средство от угрей: к 50 мл спирта добавить по 10 капель масел лаванды и чайного дерева, а также 5 капель масла фенхеля.

● Для антицеллюлитного массажа к 100 мл базового (основного) средства необходимо добавить по 10 капель масел герани, кипариса, лимона и фенхеля.

● Для улучшения состояния кожи можно принимать ванны с этим маслом: 5–7 капель сначала капают на соль или соду, а лишь потом растворяют в воде.

Эфирное масло фенхеля можно добавлять в шампуни и бальзамы для волос. Расчет прост: на 100 мл основного вещества

10 капель масла. Такое средство поможет избавиться от перхоти и выпадения волос.

Это интересно…

Как использовать фенхель для похудения

Фенхель является низкокалорийным, в нем содержатся вещества, которые помогут в периоды похудения.

Диетологи рекомендуют пить фенхелевый чай: смешать семена фенхеля (1 чайная ложка) с крапивой (1 чайная ложка), залить эту смесь кипятком (700 мл) и варить 15 минут. Затем процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Эффекты фенхелевого чая:

- во время строгих диет в организме накапливаются продукты распада, известно, что фенхель способен их нейтрализовать;
- немаловажным является и слабительный эффект растения;
- как и любой растительный продукт, фенхель содержит в себе много клетчатки, которая создаст объем в желудке, переесть с ним не получится.

А теперь отправимся в путешествие в страну мирового производства фенхеля – Германию, Саксонию…

Германия. Саксония

Германия – государство в Центральной Европе, граничит с Данией, Польшей, Чехией, Австрией, Швейцарией, Францией, Люксембургом, Бельгией и Нидерландами. Омывается Северным и Балтийским морями.

Территория Германии подразделяется на три крупные области, во многом обусловленные характером рельефа: Северо-Германская низменность – на севере, горы Средней Германии – в центре и Альпы – на юге.

Большую часть юго-запада Германии занимают горы Юра и обширный лес Шварцвальд (Черный лес). На крайнем юге расположены Баварские Альпы, где находится высочайшая точка Германии – гора Зюгшпитце (2962 м).

Главная река – Рейн, среди многочисленных притоков которой Майн, Рур, Мозель, Некар, Лан. Две другие реки – это Дунай на юге страны и Эльба с притоком Нейсе в восточной части Германии. Больших озер в Германии немного. Самое большое – Боденское озеро, частично лежащее в Австрии и Швейцарии.

Численность населения по переписи 2015 года – более 81 миллиона человек. Занимает 16-е место в мире по численности населения (2-е в Европе) и 62-е по территории.

Столица – Берлин.

Государственное устройство

Форма правления – парламентская республика. Германия – демократическое, социальное, правовое государство. Государственное устройство Германии регламентировано Основным законом Германии. По форме правления ФРГ – парламентская демократия.

Глава государства – федеральный президент, который выполняет, скорее, представительские функции и назначает федерального канцлера. Федеральный канцлер является главой

Правительства Германии. Он руководит деятельностью Федерального правительства.

Германия имеет федеративное устройство. Таким образом, политическая система государства делится на два уровня: федеральный, на котором принимаются общегосударственные решения международного значения, и региональный, на котором решаются задачи федеральных земель. Каждый уровень обладает собственными органами исполнительной, законодательной и судебной власти.

Бундестаг (парламент) и бундесрат (орган представительства земель) осуществляют законосовещательную и законодательную функции на федеральном уровне и полномочны большинством голосов в две трети в каждом из органов вносить изменения в конституцию. На региональном уровне законотворчеством занимаются парламенты земель – ландтаги и бюргершафты (парламенты городов-земель Гамбург и Бремен). Они принимают законы, действующие в пределах земель.

Исполнительная власть на федеральном уровне представлена Федеральным правительством, во главе которого стоит бундесканцлер.

Главой органов исполнительной власти на уровне субъектов федерации является премьер-министр (или бургомистр города-земли). Федеральной и земельными администрациями руководят министры, которые стоят во главе административных органов.

Федеральный конституционный суд Германии следит за соблюдением конституции. Также к верховным органам правосудия относятся Федеральный суд в Карлсруэ, Федеральный административный суд в Лейпциге, Федеральный суд по трудовым спорам, Федеральный общественный суд и Федеральный финансовый суд в Мюнхене. Большая часть судебных разбирательств находится в ответственности земель. Федеральные суды в основном занимаются пересмотром дел и проверяют решения судов земель на предмет формальной законности.

Экономика

Экономика ФРГ представляет собой крупнейшую, наиболее устойчивую и конкурентоспособную экономику в Европе. Ее основу составляют частнопредпринимательские инициативы (почти 70 % постоянных рабочих мест обеспечиваются малыми и средними предприятиями) и эффективная коммерциализация научно-технических разработок. Продвижение по этим важнейшим направлениям обеспечивается посредством

паритетного участия в финансировании перспективных научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ (НИОКР), то есть на основе хорошо организованного и структурированного частно-государственного партнерства, где обе стороны реально заинтересованы и прилагают необходимые усилия для экономического роста и повышения благосостояния граждан страны. В неизменных ценах (база 2005 г.) ВВП страны вырос в 2013 г. на 0,4 % по сравнению с 2012 г. В текущих ценах рост ВВП составил 2,67 % (2,74 трлн евро в 2013 г. против 2,66 трлн евро в 2012 г.)

ФРГ обладает наибольшими конкурентными преимуществами практически во всех важнейших отраслях экономики, в том числе в автомобилестроении, авиастроении, электротехнике и производстве медицинской техники, специального оборудования и транспортных средств, химической и фармацевтической промышленности, станкостроении, производстве сельхозтехники, оборудования для пищевой промышленности, двигателей и приводов, различных аппаратов и измерительных приборов.

Машиностроение по своей социально-экономической значимости – в среднем свыше 920 тыс. постоянных рабочих мест – представляет собой крупнейшую отрасль обрабатывающей промышленности ФРГ, в которой работает около 6 млн человек. Отрасль включает в себя не менее 150 самостоятельных, преимущественно наукоемких и высокотехнологичных подотраслей с общим числом предприятий, находящихся в частной собственности, около 6,3 тыс. единиц.

Второе место – электротехническая промышленность (около 840 тыс. рабочих мест), третье место – автомобильная промышленность (порядка 720 тыс. рабочих мест), четвертое место – химическая промышленность (свыше 400 тыс. рабочих мест).

В 2013 году совокупный внешнеторговый оборот Германии вырос на 0,2 % и достиг 2,4 трлн евро. При этом товарооборот сократился на 0,6 %, составив 1,99 трлн евро, а оборот услуг вырос на 3,7 %, достигнув 0,45 трлн евро. В 2013 г. Германия экспортировала товаров на сумму 1,09 трлн евро и импортировала почти на 900 млрд евро.

По объемам экспорта машин и оборудования ФРГ (удельный вес – около 20 %) занимает первое место в мире (второе – США, третье – Япония).

Наиболее важные зарубежные рынки сбыта машинно-технической продукции ФРГ: Китай, США, Франция, Россия, Италия, Великобритания и Австрия.

Ежегодные расходы германских предприятий на НИОКР

составляют в среднем 40–45 млрд евро. В целом уровень текущих затрат на НИОКР и инновации в Германии составляет 2,8 % ВВП (целевой ориентир Федерального правительства – 3 % ВВП).

Занимая первое место в Европе (уровень затрат на НИОКР по странам ОЭСР составляет в среднем 2,2 %), Германия уступает США, Японии и Китаю.

Туризм

Официальный орган туризма в Германии – Национальный комитет Германии по туризму – представлен Национальными туристическими офисами в 29 странах.

Исследования Комитета показали следующие причины для отдыха в Германии: культура (75 %), отдых на открытом воздухе/ в сельской местности (59 %), города (59 %), чистота (47 %), безопасность (41 %), современность (36 %), хорошие отели (35 %), хорошая кулинария/кухня (34 %), хорошая доступность (30 %), космополитизм/ телекоммуникации (27 %), хорошие возможности для покупок (21 %), захватывающая ночная жизнь (17 %) и хорошее соотношение цена/качество (10 %) (были возможны множественные ответы).

Более 30 % немцев проводят отпуск в своей собственной стране. Принимая более чем 133 млн иностранных туристов (2008), Германия занимает седьмое место среди наиболее посещаемых в мире. В общей сложности 27,2 млрд евро тратятся в год на путешествия и туризм: это эквивалентно 3,2 % ВВП

Германии.

Достопримечательности

1. *Бранденбургские ворота.* Построенные для короля Фредерика Виллема II в 1791, Бранденбургские ворота были выполнены по образу Акрополя в Афинах. Монументальный памятник стал первой Неоклассической структурой Берлина. Ворота высотой в 26 метров увенчаны колесницей с четырьмя лошадями, взгроможденной на шести огромных колоннах. Колонны формируют пять впечатляющих проходов: четыре из них использовались для обычного движения, в то время как центр был зарезервирован для королевских перевозок. Несомненно, одна из самых культовых структур Берлина, ворота были частью Берлинской стены, в течение нескольких десятилетий являясь символом разделения города на Восток и Запад.

2. Высокий Собор святого Петра и Святой Марии – *Кельнский собор* на берегу Рейна – считается самой впечатляющей достопримечательностью Кельна. Этот шедевр высокой готической архитектуры является одним из самых больших соборов в Европе. Его строительство началось в 1248-м и стало самым амбициозным проектом Средневековья. Столь же внушительный, как и его фасад, великолепный интерьер собора покрывает область в 6,166 квадратных метров и имеет 56 огромных колонн. Над главным алтарем находится Гробница Трех Королей – произведение искусства 12-го века, созданное Николасом Верденом из золота. Отдельного упоминания заслуживают панорамные виды из Южных Башен, витражи 12-го и 13-го веков в Часовне Трех Королей и Казначейство с его драгоценностями.

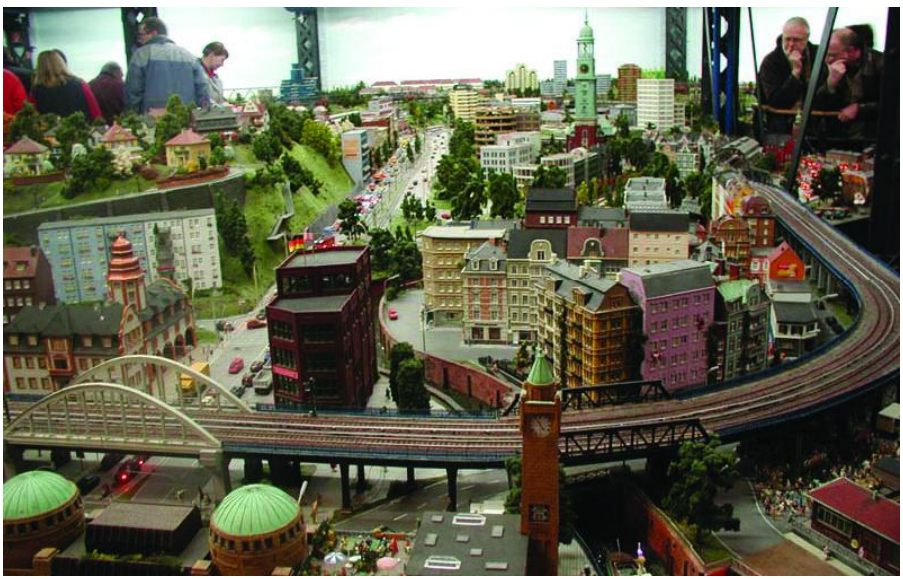
3. *Красивый Шварцвальд* с его темными лесистыми холмами – один из наиболее посещаемых природных массивов в Европе. Расположенный в юго-западной части Германии лес простирается на 160 километров к северу от Пфорцхайма. Это настоящий рай для путешественников с многочисленными пешеходными тропами и велодорожками. С западной стороны лес круто спускается к Рейну, в то время как на востоке он более мягко ведет к верхним долинам Неккара и Дуная. Среди популярных мест – самый старый горнолыжный курорт Германии в Тодтнау, великолепные СПА-отели Баден-Баден и привлекательный курорт Бад-Либенцелль. Здесь находятся многие самые живописные достопримечательности Германии, такие как Шварцвальдская Железная дорога, знаменитые водопады Триберг и Музей под открытым небом Шварцвальд. *Черный Лес* также входит в список

самых ирреальных мест на планете.

4. *Замок Нойшванштайн*

Старый город Фюссен расположен между Аммергау и Альпами Альгой, популярным альпийским курортом и центром зимних видов спорта. Именно отсюда лучше всего исследовать близлежащий Замок Нойшванштайн, один из самых известных королевских замков Европы. Король Людвиг II Баварский построил эту возвышенную сказочную крепость в период с 1869 по 1986 годы. Именно Нойшванштайн стал вдохновением для известного замка в тематическом парке Уолта Диснея.

5. *Миниатюрная страна чудес в порту Гамбурга*



В сердце исторического Порта Гамбурга находится великолепная Историческая Страна Чудес – самая большая модельная железная дорога в мире. Эта достопримечательность Германии одинаково интересна как взрослым, так и детям. Железная дорога протянулась на целых 12 000 метров пути. Ее секции посвящены разным странам, включая США и Скандинавию. Всего по ней курсирует 890 поездов, так что здесь можно провести множество часов, исследуя этот захватывающий мир миниатюрных аэропортов (и взлетающих самолетов), переполненные города, странные сельские ландшафты и шумные гавани. Что касается гаваней – обязательно исследуйте огромный Порт Гамбурга, покрывающий площадь в 100 квадратных километров. Эта огромная гавань является Воротами в Германию и одним из самых больших портов мира.

6. Всемирно известный *Museumsinsel,* или *Музейный остров,*

включает самые старые и самые важные музеи Берлина. Сердце этого района – Старый Музей, построенный в 1830-м для хранения королевских сокровищ. В период между 1843–1855 годами сформировался Новый музей, а Национальная галерея была добавлена в 1876-м, наряду с музеем Боде, построенным в 1904-м. Именно здесь сосредоточены многие самые известные достопримечательности Германии. Еще одно интересное место для ценителей захватывающих музеев – Пергам со своими воссозданными историческими памятниками Ближнего Востока.

7. *Бамберг и Бургерштадт*

В долине Regnitz, где река делится на два рукава, расположился Бамберг – самый старый и важный имперский город в Верхней Франконии. Его считают одним из лучше всего сохранившихся старых городов Германии. Его старый епископальный квартал с собором 13-го века и Бенедиктинским аббатством Михаэльсберг особо популярен у туристов. Между двумя рукавами реки вы найдете захватывающий Бургерштадт с рынком Грюнер – превосходной пешеходной зоной, среди достопримечательностей которой церковь Св. Мартина в стиле барокко 17-го века и Новая Ратуша, построенная в 1736 году. Но самой важной структурой города является Зал Старого города, построенный на Обер-Брюкке (Аппер-Бридж).

8. *Цугшпитце.* Часть горной цепи Веттерштайн, горный массив Цугшпитце расположен прямо на границе Германии с Австрией и окружен долинами. Восточная вершина в 2 962 метра коронована позолоченным крестом и может быть достигнута на фуникулере. Еще один отличный способ насладиться этой заповедной зоной – железная дорога Tiroler, ведущая на станцию Zugspitzkamm на высоте в 2 805 метра. Отсюда можно продолжить поездку с помощью фуникулера, ведущего к Станции Zugspitz-Westgipfel на 2 950 метрах. Здесь находится превосходный панорамный ресторан. Основной момент поездки – тоннель 800 метров длиной, ведущий к восточной вершине с ее смотровыми платформами.

9. *Остров Рюген* является крупнейшим и самым красивым из немецких Балтийских островов.

Рюген знаменит своим разнообразием пейзажей, включая сельхозугодия, лесистые холмы и песчаные пляжи, лагуны и прекрасные полуострова. Среди основных достопримечательностей – полуостров Джесманд и красивые буковые леса Штубнитц, драматически спускающиеся к морю с высоты 117 метров. Стоит также посетить небольшой старый курортный город Путбус с многочисленными неоклассическими зданиями и парками.

10. *Королевское озеро Кенигсзе* – одна из главных природных достопримечательностей Германии. Королевское озеро находится под Штутгартом и считается настоящим раем для туристов. Один из самых популярных маршрутов Кенигсзе – привлекательная пешеходная дорожка вдоль восточной стороны озера, откуда открывается самый лучший вид. На южной стороне озера расположилась часовня Св. Варфоломея – популярное экскурсионное направление. Город Берхтесгаден в конце Альпенштрассе считается одним из самых популярных горных курортов в баварских Альпах.

Национальная кухня Германии

Национальная кухня Германии стоит на трех китах: колбаски, квашеная капуста и пиво. Колбаски и сосиски – это предмет национальной гордости, капуста в немецкой кухне – всему голова, а пиво настолько вкусное, что на ежегодный пивной праздник «Октоберфест» приезжают туристы со всего мира. Стоит отметить, что в каждом регионе страны есть свои кулинарные

особенности и оригинальные блюда, которые порадуют гурманов своим разнообразием, основательностью и отменным вкусом.

Наибольшей популярностью в Германии пользуется свинина. Одних только колбасок насчитывается более 1500 видов. Наиболее знаменитые:

- «вайсвюрст» – белые свиные сардельки, подаются с различными соусами;
- «айсбан» – запеченная или тушеная свиная рулька;
- «берлинский рулет» – подрумяненный бекон с начинкой из свиной корейки и чернослива, подается с гарниром из зеленого горошка, картошки и шкварок;
- kotelett – отбивные котлеты;
- rippchen – грудинка на ребрышках;
- «бифштекс по-гамбургски»;
- «зауербратен» – замаринованная в вине и уксусе говядина, поджаренная в масле с овощами, имбирем, яблоками, изюмом и свекольным сиропом.

Мясных блюд в национальной кухне Германии огромное количество. Местные повара готовят жареные нюрнбергские колбаски, бифштексы, разбрат, шморбратен, кровяную колбаску с изюмом, шнельк-лопс. Существуют даже блюда из сырого фарша с разными начинками. В качестве гарнира к мясу подают рис, бобовые, тушеные и вареные овощи.

Еще одной интересной особенностью немецкой кухни является большое количество блюд из яиц. В местных кафе и закусочных можно попробовать: фаршированные яйца, яйца с картофелем, яйца с помидорами, омлет с картофелем и зеленью, запеченные яйца с сыром, яичницу с копченой сельдью, яичницу с беконом.

Каждый регион страны приманивает туристов своими неповторимыми традиционными блюдами.

- *Бавария* – это *колбаски* со сладкой горчицей, жареная свинина, клецки, соленые крендельки и тушеная капуста.
- *Франкония – нюрнбергские колбаски*, душистые коврижки, блюда из макарон («шпатцле», «шульфнудельн», «маульхашен»).
- *Швабия – деликатесы из капусты* и суп с блинами.
- *Шварцвальд – луковые пироги* и копченый окорок.
- *Гессен* славится зеленым соусом из трав.
- *Рейн*ская область – маринованная говядина, *картофельные блины,* картофельный салат и яблочный соус.
- *Кельн* – миндальное *печенье*.
- *Вестфалия* – аппетитная *ветчина* и *пряники*.
- *Бремен* – тушеное *мясо* и блюда из белокочанной капусты.

● *Гамбург* — жареный морской язык, копченая рыба, *суп из угрей*, креветки.

● *Нижняя Саксония* – блюда из *баранины* и *ягодное ассорти* с кремом.

● *Любек* – это знаменитые *марципаны*.

● *Берлин* — кенигсбергские *биточки* и нежные *пирожные*.

● *Саксония* – *креветки* с овощами и дрезденский рождественский *торт*.

● *Тюрингия* – запеченный *гусь* с клецками.

● *Эрфурт* — жареное *мясо* в пивном соусе, блинчики с картофелем и луком.

Главным напитком в национальной кухне Германии является *пиво*. Пивом здесь принято запивать и завтрак, и обед, и ужин. Иногда его пьют вместо воды, чтобы просто утолить жажду. Раем для любителей пива считается Бавария, где производят небывалое количество сортов этого напитка. В северных областях предпочитают хлебную водку и шнапс (напиток, близкий к водке и самогону). На юге страны производят прекрасные вина из винограда, выращенного в долинах Майна и Рейна.

Это интересно…

Саксония имеет очень интересную историю. Здесь работали и впервые исполняли свои произведения Иоганн Себастьян Бах, Феликс Мендельсон, Роберт Шуман, Рихард Вагнер, Рихард Штраус.

Саксония – родина фарфора.

300 лет назад, в июне 1710 года, произвела свои первые изделия Мейсенская фарфоровая мануфактура. В том же году они были представлены на крупнейшей тогда ярмарке в Лейпциге. Вся Европа убедилась, что секрет фарфора раскрыт, и владеет им Саксония.

Если бы не курфюрст Саксонии Фридрих Август I, он же король Польши Август II, больше известный под именем Август Сильный, европейские дворы еще долго завозили бы фарфор из Китая и Японии. Август был жизнелюбом и страстным коллекционером – скупал везде, где только мог, разные диковинные вещи: образцы редких минералов, скульптуры, старинное оружие, чучела тропических птиц, часы, измерительные инструменты, картины итальянских, фламандских и нидерландских мастеров. Именно при Августе Сильном расцвела знаменитая Дрезденская картинная галерея.

Можжевельник

Это вечнозеленый кустарник, известный также под названиями верес и арча.

Куст можжевельника обычно представляет собой высокий, тонкий столбик высотой до 12 метров, с заостренной верхушкой. Листья у этого растения своеобразные, напоминающие мягкие, плотные иголки, иногда покрытые мелкими чешуйками. Плоды можжевельника – это иссиня-черные ягоды, которые на самом деле ботаники классифицируют как шишки.

Можжевельник обыкновенный предпочитает расти в умеренном климате, поэтому чаще всего его можно встретить в странах Европы, Соединенных Штатах Америки, в северных регионах Африки, в Японии и других азиатских странах.

В нашей стране данное растение также очень распространено. Можжевельник обыкновенный произрастает в западной части России и в Сибири. Обычно он селится на склонах гор и холмов, по берегам водоемов и в негустых лесах.

Использование можжевельника в кулинарии

Специя можжевельник (в сухом и свежем виде) – важная пряность во многих европейских кухнях, особенно альпийских, где он растет в диком виде. В качестве пряности используют шишкоягоды можжевельника, имеющие своеобразный тонкий, хвойный аромат с острым оттенком и терпкий вкус. Обладающие антисептическими свойствами можжевеловые дрова невероятно ценятся при копчении и жарении на углях или открытом огне мяса, дичи, птицы, рыбы.

Раньше можжевельник считали охотничьей пряностью, с ним готовили дичь. Специя можжевельник прекрасно сочетается с мясными блюдами. Благодаря своему вкусу и аромату, пряность придает мясу домашних животных и птиц запах леса.

Часто из можжевельника готовят соусы для основных блюд. Очень вкусна рыба в можжевеловом соусе. Можжевельник может быть использован в супах и бульонах. Невероятно популярен он при закваске овощей, например, немецкий рецепт Sauerkraut предписывает квасить капусту с можжевельником, тмином, лавровым листом в дубовых бочках.

В Польше к мясу в можжевеловом маринаде принято подавать джем из красной брусники, свеклу, квашеную краснокочанную капусту. Также специя добавляется в блюда из картофеля, фасоли, паштеты, фарши, маринады, соусы, выпечку. Очень вкусен можжевеловый сироп, а также желе, варенье, мармелады, кисели, компоты, чаи, пряники, коврижки из можжевельника.

На Руси с давних времен из его ягод готовили квас, морс и хмельное вересовое сусло. Можжевеловое пиво и сейчас варят в Швеции и Финляндии, а в Америке и Англии производят можжевеловую водку. Все мы знаем можжевеловый джин. Популярны ликеры из можжевельника. Растение используют в производстве немецкого Steinhager, голландского Jenever, крепких настоек.

Из зрелых сухих плодов можжевельника готовят можжевеловый сахар, а также суррогат кофе.

Можжевельник отлично сочетается с такими специями, как лавровый лист, гвоздика, перец, тмин, майоран, розмарин, чеснок. При использовании свежих ягод нужно быть осторожным – если раздавить косточки (по 3 в каждой шишкоягоде), можжевельник начнет горчить. Нужно помнить о том, что специя

очень сильная, и нельзя использовать больше 5 ягод на 1 кг мяса. С пряностью должны быть аккуратны люди с больной печенью и беременные.

Среди можжевельников встречается единственный вид с ядовитыми ягодами – казацкий можжевельник (черно-синие ягоды содержат по 2 косточки, его листья плоские, а не игольчатые).

Рецепт

Напиток из можжевельника

Ягоды можжевельника 1 столовая ложка

Вода 500 грамм

Лайм 2 ломтика

1. Вскипятите воду.
2. Положите ягоды можжевельника в посуду. Залейте кипятком. Накройте крышкой и настаивайте в течение 1 часа.
3. Процедите.
4. Добавьте к напитку лайм или лимон и разлейте по чашкам.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 0 гр
Жиры 0 гр
Углеводы 31 гр
Калорийность: 116 кКал

В шишкоягодах содержатся углеводы (до 40 %), воск, смолы, дубильные и красящие вещества, эфирное масло (2 %), органические кислоты (яблочная, уксусная, муравьиная), а также множество витаминов, макро– и микроэлементов: алюминий, медь, железо, марганец и др. В состав эфирного масла, содержащегося в ягодах можжевельника, входят камфен, терпены, кадинен, терпинеол, пинен, борнеол. В можжевеловой хвое содержится аскорбиновая кислота, а в коре – красящие и дубильные вещества, смолы, сапонины и эфирные масла.

Использование можжевельника в медицине

Можжевельник используется как в народной медицине, так и в современной (официальной) медицине. Сфера его применения довольно разнообразна. Обладая хорошими мочегонными и желчевыводящими свойствами, растение применяется при ревматизме, подагре, цистите, заболеваниях почек, болезнях печени. Кроме того, препараты из можжевельника способствуют очищению крови, а также очищению организма от шлаков.

В плодах растения содержатся такие вещества, как эфирное масло, сахар, смола, органические кислоты, витамины. Настой плодов благотворно действует на многие функции и области организма. Он возбуждает аппетит, нормализует нарушенное пищеварение, является дезинфицирующим средством для внутренних органов.

Также повышает эластичность сосудов, понижает артериальное давление, снижает боли при менструациях. Его применяют при ожирении и целлюлите, при воспалении кожных покровов (угрях, экземе, чесотке, дерматите, грибковых заболеваниях), он способствует быстрой регенерации кожного покрова (при ожогах, ссадинах, ранах).

Применяют его при геморрое, при расширении вен, трескающейся коже, воспалении десен, подагре. Может применяться в качестве расслабляющего средства, при переутомлении или в качестве снотворного. Является хорошим средством для ухода за нормальной и жирной кожей, так как очищает поры и обладает осушающими свойствами. Может применяться при облысении, при перхоти и проблемах с волосяным покровом.

Как и любое средство, можжевельник имеет противопоказания, его нельзя применять при следующих состояниях:

- беременность и период лактации;
- острые воспалительные процессы, развивающиеся в органах мочевыводящей системы;
- хронические нефриты;
- тяжелые гастриты и язвенная болезнь;
- гипертонический криз.

Использование можжевельника в эзотерике

Можжевельник обладает сильными очищающими свойствами. Традиционно его использовали в погребальных обрядах, в защитных ритуалах, с целью избавления от злых духов. Хвоя можжевельника очищает ауру в жилище. Для этого дом окуривают дымом, сжигая можжевеловую хвою. Очищение окуриванием хвои можжевельника проводят по всему периметру дома от входной двери по часовой стрелке, уделяя особое внимание углам и темным закоулкам.

Можжевельник широко используется при снятии порчи, приворотов, проклятий – практически любых негативных энергетических программ.

Настоем можжевельника очищают вещи и предметы, с которых хотят снять неблагоприятную энергию, например, если драгоценности достались в наследство от не очень любящего вас человека. Для этого вещь опускают в настой можжевеловой хвои и оставляют в прозрачном стакане на подоконнике на ночь так, чтобы на стакан падал лунный свет.

Для защиты дома от людей с нечистыми помыслами и от злых духов можжевеловые веточки вешали на входной двери. Если у вас частный дом, то можжевеловый куст нужно посадить непосредственно перед входом в дом со стороны севера. Правильным образом посаженный можжевельник при правильном уходе и постоянном контакте с ним способен защитить дом даже от воров.

Можжевельник способен не только устранить негативные влияния (физические и энергетические) на вашу жизнь, но также привлечь удачу и защитить от болезней. В древности его подвешивали не только в самом жилище, но и в хлевах, где содержались животные. Считалось, что тем самым скот будет защищен от болезней, дурного глаза людей и от покражи.

Также существует мнение, что «волшебные палочки», а попросту магические посохи, делались из можжевельника. Он способен усилить экстрасенсорные способности обладателя посоха, защитить его от проклятий и злых духов, а также избавить своего обладателя от укуса змей, что в ранние времена было очень актуальным.

Использование можжевельника в косметологии

Масло из можжевельника оказывает благотворное влияние на волосы и кожу любого типа. Оно способно ускорить рост волос, помогает устранить проблему перхоти. Также оно незаменимо в лечебной косметике. Косметические средства с содержанием эфирного масла можжевельника помогают:

- тонизировать и увлажнять кожу;
- разглаживать морщины;
- улучшать цвет лица;
- снимать раздражение кожи и отечность;
- сужать поры и улучшать работу сальных желез.

Можжевеловое масло часто используется как массажное средство.

Это интересно…

Принимая различные настойки, отвары, сиропы, можно значительно улучшить свое здоровье.

Настойка можжевельника как желчегонное средство

Для этого в 10 г измельченного сухого сырья вливают 1 стакан крутого кипятка. После чего все настаивается до полного охлаждения. Когда настойка остыла, ее необходимо процедить с помощью ситечка и принимать как минимум 2–3 раза в день по полстакана до еды.

Отвар плодов можжевельника для лечения кашля, воспаления легких и гнойного плеврита.

Необходимо взять одну столовую ложку сухих можжевеловых ягод и влить в них два стакана кипятка, желательно крутого, затем кипятить около 20 минут. Процедить полученный отвар и довести его до исходного объема кипяченой водой. Применять полученный отвар 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Лечение фарингита с помощью настоя можжевельника.

Для лечения фарингита делают настой: берут 10 г измельченных ягод, кипятят воду и заливают 1 стакан в измельченные ягоды. После этого настаивают до полного охлаждения и процеживают через сито. Полученным настоем полощут горло несколько раз в день.

Лечение пиелонефрита можжевельниковым настоем.

Делаем настой из 10 г сухих и измельченных можжевеловых ягод, которые заливаем 1 стаканом кипятка – крутого. Настаиваем до полного охлаждения, процеживаем и применяем после еды по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Профилактическое лечение мочекаменной болезни настоем можжевельника.

По обычной схеме необходимо приготовить настой из ягод можжевельника: на 10 г ягод один стакан кипятка. Применять его 3 раза в день по 1 столовой ложке после еды.

Ягоды можжевельника для улучшения состава крови.

Для улучшения состава крови рекомендовано утром натощак жевать ягоды можжевельника. Делать это необходимо ежедневно, прибавляя в день по одной ягоде. Прием доводят до 15 шт.

Снятие аллергического зуда.

С помощью ванны из можжевеловой хвои можно облегчить и снять аллергический зуд. Для этого необходимо приготовить отвар из 200 г сухих и измельченных можжевеловых ягод. Их помещают в эмалированную емкость и кипятят на медленном огне в 1 литре воды в течение 30 минут. Полученный отвар добавляют в воду для принятия ванны.

А теперь отправимся в путешествие в Японию, родину многих видов можжевельника, в том числе можжевельника лежачего или склоняющегося…

Япония

Это островное государство в Восточной Азии. Находится в Тихом океане к востоку от Японского моря, Китая, Северной и Южной Кореи, России. Занимает территорию от Охотского моря на севере до Восточно-Китайского моря и Тайваня на юге страны.

Япония расположена на Японском архипелаге, состоящем из 6852 островов. Четыре крупнейших острова – Хонсю, Хоккайдо, Кюсю и Сикоку – составляют 97 % общей площади архипелага. Большинство островов горные, многие вулканические. Высшая точка Японии – вулкан Фудзияма (3776 м).

С населением более 126 миллионов человек Япония занимает десятое место в мире. Большой Токио, включающий в себя столицу Японии Токио и несколько близлежащих префектур, с населением более 30 миллионов человек является крупнейшей городской агломерацией в мире.

Япония входит в число стран – членов «Большой семерки» и АТЭС, а также регулярно избирается непостоянным членом Совета Безопасности ООН.

Хотя Япония официально отказалась от своего права объявлять войну, она имеет большую современную армию, которая используется в целях самообороны и в миротворческих операциях.

Япония является единственной страной в мире, против которой было применено ядерное оружие.

Япония – развитая страна с очень высоким уровнем жизни (семнадцатое место по индексу развития человеческого потенциала). В стране одна из самых высоких ожидаемых продолжительностей жизни (в 2009 году она составляла 82,12 года) и один из самых низких уровней младенческой смертности.

Численность населения Японии, по оценке на 1 марта 2015 года, составляет 126,9 млн человек.

Столица Японии – Токио (7,9 млн человек).

Государственное устройство

Япония – конституционная монархия. Император осуществляет определенные церемониальные функции (присутствует на официальных торжествах, национальных праздниках). На основании решения кабинета министров он подписывает официальные документы, подготовленные правительством, законы, международные договоры, созывает парламент на сессии и распускает нижнюю палату, назначает дату выборов в парламент, заверяет назначения и отставки министров и других высших должностных лиц, подтверждает полномочия своих послов и принимает иностранных послов, подтверждает объявление амнистии, жалует награды и почетные звания. По решению парламента император назначает премьер-министра, а по представлению последнего – членов кабинета министров и главного судью Верховного суда. Юридически император безвластен и лишен права голоса в вопросах государственного управления. Однако его особа остается важной фигурой, поскольку служит, как сказано в конституции, «символом государства и единства нации».

Конституция была принята парламентом страны и вступила в силу 3 мая 1947 года.

По закону, поправки к конституции должны быть инициированы парламентом и приняты 2/3 общего числа каждой из двух палат парламента, после чего проводится всенародный референдум, который должен засвидетельствовать их поддержку большинством населения. Вместо референдума возможно вторичное рассмотрение поправок новым составом парламента, для чего могут быть проведены специальные выборы. До настоящего времени поправки не вносились, хотя и выражалось недовольство в отношении ряда положений конституции, в частности – девятой статьи, констатирующей отказ от ведения войны и содержания армии.

Законодательную инициативу в Японии во многих случаях проявляют чиновники.

Парламент состоит из палаты представителей (нижняя) и палаты советников (верхняя). Палата представителей насчитывает 500 депутатов, 300 из которых избираются в одномандатных округах и 200 – от партий по системе пропорционального представительства в 11 избирательных округах. Срок их полномочий – четыре года, но он может быть сокращен в случае роспуска палаты представителей, например, если в результате кворума недоверия правительство сочтет необходимым объявить новые парламентские выборы. После этого выборы должны быть проведены в течение 40 дней. Палата советников насчитывает 252 члена, которые избираются на шесть лет.

Значительная часть законодательной работы в обеих палатах парламента осуществляется комитетами. Назначение депутатов зависит от степени влияния политических партий. Председательствуют в комитетах представители партии, имеющей большинство в палате. Членов кабинета министров часто вызывают на заседания комитетов, где представители оппозиции могут задавать острые вопросы; ход заседаний носит весьма оживленный характер.

Когда законопроект получает поддержку в комитете, по нему проводится голосование всей палатой. Одобренные палатой документы направляются в палату советников.

За формирование и осуществление национальной политики, проведение в жизнь конституции и законов, внешнюю политику отвечают премьер-министр и кабинет министров, состоящий из министров и государственных министров. Члены кабинета, которыми практически всегда являются политики, избранные в парламент, возглавляют министерства и специализированные управления (например, управление национальной обороны). В состав кабинета министров входят также министр кабинета (управляющий делами правительства) и глава законодательного бюро (органа, через который проходят все законопроекты). В министерствах и управлениях работают чиновники, назначаемые по результатам специальных конкурсных экзаменов.

В административно-территориальном отношении Япония разделена на 47 префектур. В качестве отдельных префектур выделяются о. Хоккайдо, а на Хонсю – мегаполис Токио и две городские агломерации, Осака и Киото.

В Японии существует развитая система органов местного самоуправления и управления на уровне префектур, городов, поселков и деревень. Во всех этих административно-территориальных единицах раз в четыре года проводятся выборы депутатов в органы самоуправления – собрания соответствующего

уровня. На такой же срок избирают префектов, мэров городов и деревенских старост. В компетенцию этих должностных лиц входит созыв собраний на очередные и внеочередные сессии. Кроме того, они имеют право вето по отношению к решениям собраний, досрочного роспуска собраний. Префекты могут быть досрочно смещены премьер-министром, а мэр города и староста деревни – префектом.

Высшие должностные лица общей компетенции имеют право приостанавливать исполнение актов центральных органов управления на своей территории. Исполнительные полномочия на местах принадлежат специальным постоянным комиссиям местных собраний. Члены этих комиссий избираются собраниями или назначаются главой администрации с согласия собрания.

За деятельностью органов местного самоуправления и управления осуществляется жесткий прямой контроль центральных ведомств. Деятельность полиции, школ, больниц контролируют соответствующие министерства. Финансовая система страны также способствует усилению централизации, поскольку 70 % всех налогов поступает в государственный бюджет и лишь 30 % остается на местах.

Конституцией предусмотрена независимая судебная власть. Верховный суд страны состоит из главного судьи, назначаемого императором по представлению кабинета министров, и 14 судей, назначаемых самим кабинетом. Конституция устанавливает референдарную ответственность членов Верховного суда: каждые 10 лет одновременно с выборами в парламент избиратели голосуют «за» или «против» конкретных судей. Имеются восемь региональных высших судов, 50 окружных (четыре на Хоккайдо и по одному в остальных префектурах) и сеть низовых судов. Верховный суд обладает прерогативой определять конституционность административных действий и вводимых в силу законодательных актов.

История

Впервые древняя Япония упоминается в китайских исторических хрониках империи Хань 1-го века н. э. В этих письменах говорится, что древние представители Японии вадзин обитали на островах в Восточном море, были разделены на сто небольших государств и периодически платили Китаю дань.

В конце шестого столетия Ямато возглавил принц Умаядо, которого обычно называют знаменитым принцом Сетоку. В 593 году Сетоку получил титул регента императрицы Суйко. После прихода принца к власти начался период Асука (538–710),

который назван в честь региона Асука, расположенного в нынешней префектуре Нара и являющегося политическим и культурным центром Ямато в те времена.

Принц Сетоку решил сделать из аристократической федерации Ямато цивилизованное государство с централизацией власти. В 600 году Сетоку направил в китайскую династию Суй делегацию, для того чтобы разобраться в государственном устройстве Китая и перенять его. Три года спустя принц создал в Японии государственную конструкцию из двенадцати рангов, при помощи которой хотел основать систему чиновников китайского типа, которая непосредственно взаимодействовала с правителем. В 604 году принц издал «Конституцию 17 статей», которая являлась морально-этическим сводом правил для государственных служащих. В конституции государственным строем Японии провозглашалась централизованная монархия.

В 8-м веке аристократическая знать и буддистские монахи начали борьбу за влияние на правительство. Власть императора понемногу ослабевала. Для избавления от контроля буддистов столичного региона Нара император Камму в 794 году сделал новой столицей город Хэйан, «столицу мира и спокойствия», который впоследствии получил название Киото. Промежуток времени с начала строительства Хэйан до создания первого сегуната принято называть эпохой Хэйан (794–1185).

В 1156 году между правителем Го-Сиракава и экс-императором Сутоку произошел конфликт, который разбил род Фудзивара на две противоборствующих стороны. В столице стали происходить вооруженные столкновения.

В 14-м веке, с кризисом сегуната, род Ходзе начал проводить политику по централизации власти, что вызвало возмущение сословия самураев в провинциях.

В 15-м столетии в Западной Европе начался период великих географических открытий. В 16-м веке европейцы – торговцы, миссионеры и военные – обратили свое внимание на Восточную Азию. В 1543 году представители Европы достигли японского острова Танэгасима. Они дали японцам огнестрельное оружие, выпуск которого вскоре был установлен по всему японскому архипелагу. В 1549 году в город Кагосима приехал иезуитский миссионер Франциск Ксаверий, который первым сообщил японцам о христианстве.

После того как умер Тоетоми Хидэеси, на престол взошел Токугава Иэясу. В 1600 году при помощи аристократии он победил в битве при Сэкигахара род Тоетоми и в течение дальнейших 15 лет уничтожил этот род. В 1603 году император дал Иэясу титул сегуна и создал новый сегунат в городе Эдо.

Период существования данного правительства самураев принято называть эпохой Эдо (1603–1867).

Во время главенства сегуната Япония являлась федерацией. Четвертью территории государства владел род сегунов Токугава, а остальной частью – триста провинциальных владык дайме.

Во второй половине 18-го столетия в водах вблизи японского архипелага периодически стали появляться суда России, Англии, США и Франции, которые противостояли в борьбе за контроль над азиатскими колониями. Правительство Японии продолжало курс изоляции и отвергало создание дипломатических связей с этими государствами. В 1825 году японская власть выпустила указы, целью которых было укрепление морской охраны, но не смогла долго противиться заграничному влиянию.

В начале XX столетия короткий период демократии Тайсе уступил место милитаризму и экспансионизму. Япония вступила в Первую мировую войну на стороне Антанты, увеличив свою территорию и политический авторитет. В 1931 году, поддерживая курс на расширение территории, захватила Маньчжурию и основала марионеточную страну Маньчжоу-Го.

После отчета Литтона в 1933 году Лига Наций осудила ее поступки, и Япония демонстративно вышла из Лиги. В 1936 году Японская империя подписала Антикоминтерновский пакт с нацистской Германией, а в 1941 году вошла в коалицию государств «Оси». В то же время Япония подписала Пакт о нейтралитете между СССР и Японией, гарантируя территориальное единство и неприкасаемость Маньчжоу-Го и Монгольской народной республики.

В 1937 году Япония нападает на Китай, завязывая вторую японо-китайскую войну (1937–1945), после чего США устанавливают нефтяное эмбарго против Японии. 7 декабря 1941 года Япония атаковала Перл-Харбор и объявила о начале военных действий против США и Великобритании. После этого США втягиваются во Вторую мировую войну. Япония захватила Филиппины, Гонконг, и Малакку, но в 1942 году потеряла превосходство на море из-за разгрома в сражении в Коралловом море.

После сброса авиацией США атомных бомб на Хиросиму и Нагасаки 6 и 9 августа 1945 года и после вступления СССР в войну против Японии 2 сентября 1945 года император принял акт о безоговорочной капитуляции.

В 1947 году японское правительство издало новую конституцию, которая провозглашала либеральную демократию. Оккупация Японии союзными войсками прекратилась с подписанием в 1952 году Сан-Францисского мирного договора, а

в 1956 году Япония вступила в ООН. Впоследствии в Японии произошел небывалый экономический подъем, который длился 40 лет и составлял приблизительно 10 % в год. В 1991 году прогресс уступил место экономическому упадку, который был преодолен только в 2000 году.

Экономика

Япония занимает второе место в мире (после США) по экономическому развитию, имея ВВП около 4,5 триллионов долларов, и третье место в мире после США и Китая по паритету покупательной способности. По росту ВВП в течение одного рабочего часа эта страна занимала 18-е место в мире, по данным 2006 года.

Развиты высокие технологии (электроника и робототехника), транспортное машиностроение, включая автомобилестроение и судостроение, станкостроение. Рыболовный флот составляет 15 % от мирового. Сельское хозяйство субсидируется государством, но 55 % продовольствия (по эквиваленту калорийности) импортируется. Имеется сеть скоростных железных дорог «Синкансэн» и скоростных автомагистралей.

Структура экспорта: транспортные машины, автомобили, мотоциклы, электроника, электротехника, химикаты.

Структура импорта: машины и оборудование, топливо, продовольствие, химикаты, сырье.

Основные секторы народного хозяйства:

- Сфера услуг – 72 %.
- Промышленность – 26,5 %.
- Сельское хозяйство – 1,4 %.
- Банковское дело, страхование, недвижимость, розничная торговля, транспортные перевозки и телекоммуникации являются основными отраслями японской экономики.

Япония обладает большим производственным потенциалом и является родиной некоторых крупнейших и наиболее продвинутых с технической точки зрения производителей автомобилей, электронного оборудования, станков, стали и цветных металлов, кораблей, химикатов, текстиля и пищи. Строительство долгое время являлось одной из крупнейших отраслей японской промышленности, благодаря многомиллиардным государственным контрактам в частном секторе.

В Японии существует высокая экономическая свобода, тесное сотрудничество правительства с производителями в целях экономического роста, упор на науку и технологии, а также

строгая трудовая этика.

Японская экономика характеризуется объединением производителей, поставщиков, дистрибьюторов и банков в тесные группы под названием «кейрецу» и относительно слабой международной конкуренцией на внутренних рынках.

Япония – страна с преобладанием частного предпринимательства и низкими налогами.

В число крупнейших японских компаний входят Toyota Motor («Тойота мотор»), NTT DoCoMo («ЭнТиТи ДоКоМо»), Canon («Кэнон»), Honda («Хонда»), Takeda Pharmaceutical («Такеда фармасьютикл»), Sony («Сони»), Nippon Steel («Ниппон стилл»), Tepco («Тепко»), Mitsubishi Estate («Мицубиши эстейт»), и Seven & I Holding («Севен энд Ай холдинг»). Это родина крупнейшего по размерам активов банка в мире – Japan Post Bank («Джэпэн пост бэнк») (3,2 триллиона американских долларов), а также других банков, например, Mitsubishi UFJ Financial Group («Мицубиши ЮФиДжэй файнэншл групп») (1,2 триллиона американских долларов), Mizuho Financial Group («Мизухо файнэншл групп») (1,4 триллиона долларов) и Sumitomo Mitsui Financial Group («Сумитомо Мицуи файнэншл групп») (1,3 триллиона долларов). По состоянию на декабрь 2006 г. Токийская фондовая биржа с рыночной капитализацией более 549,7 триллионов йен является второй по величине в мире.

Туризм

Страна восходящего солнца Япония ювелирно сочетает традиции и современность. Древние пагоды и ворота духов соседствуют в Японии с зеркальными небоскребами, помпезные «пятерки» – с уютными реканами, раскрученные СПА-центры – с национальными банями офуро. Этот почти фантастический микс из наследия Востока и достижений Запада – главное, чем Япония привлекает своих гостей.

Но и помимо невероятной атмосферы здесь есть чем насладиться: многим интересна уникальная архитектура Японии – всемирно известный «Золотой Павильон» в Киото, Императорский Дворец, великое множество древних храмов. Япония для детей представлена лучшими развлекательными парками: «Диснейленд», «Дисней-си», «Юниверсал Студио» и другими.

Достопримечательности

1. *Императорский дворец в Токио.* В центре Токио, в густой

зелени деревьев, прячется окруженный каналами, рвами и древними стенами дворец императора Японии. Весь дворцовый комплекс раскинулся на площади почти в 7,5 кв. км. Доступ к нему ограничен, но с 1968 г. его Восточный парк открыт для публики по определенным дням.

Первый замок Эдо на этой территории, построенный местным правителем, появился в 15-м веке, а с начала 17-го до середины 19-го он принадлежал династии Токугава. После низложения сегуната и переноса столицы из Киото в Токио замок становится постоянной резиденцией императора, а в 1888 г. завершается его реконструкция в Императорский дворец.

Поскольку по японской традиции здания строились из дерева, они часто подвергались пожарам. Так, в 19-м веке сгорела доминанта замкового комплекса, 5-этажная башня высотой в 51 м. Значительный урон многочисленным постройкам дворца нанес последний пожар после бомбардировок во Второй мировой войне.

Вновь отстроенный после войны дворцовый комплекс в основном сохранил японский стиль, но некоторые здания приобрели европейский вид и выполнены из бетона.

2. *Фудзияма* – это действующий вулкан, расположенный на острове Хонсю в национальном парке Фудзи-Хаконе-Идзу. На сегодняшний день вулкан почти не действует. Последнее извержение было зафиксировано в 1707–1708 годах. Стоит отметить, что это было одно из самых сильных извержений за все время существования горы Фудзи. Тогда в Эдо (старое название

Токио) образовался слой пепла в 15 см.

3. *Нагойский замок.* Древний замок Нагоя был построен в 1612 г. в качестве главной резиденции прославленного рода правителей-сегунов Токугава. Вплоть до 1871-го он считался основным политико-административным центром княжества Овари, здесь вершились судьбы лучших людей страны, и творилась история, пока в 1945 году авиация США в ходе Второй мировой войны практически не стерла Национальное сокровище Японии в пыль. К счастью, замок отстроили заново, причем реконструкция началась благодаря пожертвованиям простых жителей Нагои в 1959-м. Сегодня эта цитадель – символ города, один из ста лучших замков страны.

4. *Башня Киото.* Эта стальная башня – самая высокая постройка в Киото. Ее обзорная площадка находится на высоте 100 м, а вместе со шпилем высота башни достигает 131 м. Башня весит 800 тонн и установлена на крыше девятиэтажного здания, в котором разместился трехзвездочный отель и несколько магазинов.

Башню начали планировать в начале 1960-х гг., и планировалось достроить ее к Олимпийским играм в Токио в 1964 г. Работы начались в 1963 г. на месте бывшей центральной почты Киото и были завершены к самому концу 1964 г.

Дизайнером конструкции стал Макото Танахаси, доктор инженерного дела университета Киото. Он заложил в плане такой запас прочности, чтобы башня успешно противостояла тайфунам и землетрясениям. Если верить теоретическим выкладкам, то башня Киото может выдержать порывы ветра до 90 м/с и выстоять при толчках магнитудой больше, чем была у тех, что в свое время стали причиной катастроф в Кобе и Токио.

Функционально башня Киото состоит из двух частей. Первая – это стальной ствол; туристы могут купить билеты и воспользоваться одним из девяти лифтов башни. Наверху помещены телескопы, и там открывается 360-градусный обзор Киото, а также дальние горы.

Вторая часть – это то, что поддерживает ствол. На первом этаже этого здания расположены коммерческие зоны, сувенирный магазин, магазин «Все по 100 йен», книжная лавка. На цокольном этаже открыт СПА-центр. А над отелем «Киото Тауэр» находится, окружая ствол башни, трехэтажный ресторан.

5. *Диснейленд* в Токио стал первым, построенным за пределами США. Этот парк развлечений – одна из главных достопримечательностей Японии – расположен в городе Ураясу на берегу Токийского залива и занимает площадь около 47 гектаров.

Вся территория парка поделена на семь тематических зон, помимо которых здесь есть также отели, рестораны, магазины, парковки и другая туристическая инфраструктура. Между объектами курорта проложена монорельсовая железная дорога.

Первая тематическая зона – «Страна Фантазий» – это замок Золушки, полеты Питера Пена, летающий слоненок Дамбо и другие известные мультяшки.

«Страна Приключений» условно делится на две зоны. Первая – тропические джунгли, а вторая – аттракционы про «Пиратов Карибского моря».

«Город Мультяшек» – это все «селебрити» Диснеевского мира: Микки Маус с подружкой Минни, Чип и Дейл, Дональд Дак с племянниками и многие-многие другие.

Каждый вечер в Диснейленде проходит торжественное шествие всех персонажей под музыку и шоу фейерверков.

«Страна будущего» приглашает совершить путешествие в космос. Здесь много технологичных и футуристических аттракционов.

«Страна Дикого Запада» – это мир ковбоев с настоящей рекой и американскими горками, раскрашенными под поезда, которые действительно существовали во времена Дикого Запада.

Самая маленькая зона – «Страна Зверюшек», где можно прокатиться в лодке-бревне, ну и последняя зона – «Мировой базар», где можно купить любые сувениры.

6. *Международный музей манги.* Кимоно, суши и манга – вот три слона, на которых стоит культура Японии в сознании большей части наших соотечественников. Как бы то ни было, но, побывав в Киото, просто нельзя пройти мимо Музея манги – легендарных японских комиксов, герои которых поражают нас как минимум размером глаз.

Стоит сразу оговориться, что это абсолютно новый тип музея: здесь не встретишь строгую смотрительницу в зале, запрещающую все трогать, или скучные экспозиции с занудными подписями мелким шрифтом. В этом музее можно смело взять томик манги и пойти поваляться на изумрудную травку во дворе, наслаждаясь перипетиями захватывающего сюжета.

7. *Район Гиндза в Токио.*

В переводе с японского языка «гиндза» – это «монета». Побывав здесь хотя бы раз, легко понять, почему кварталу досталось такое имя. Бесчисленные магазины, торговые центры, кафе, рестораны, клубы – все предназначено для того, чтобы с удовольствием тратить деньги, а кому-то, наоборот, их зарабатывать. Но на самом деле свое название Гиндза получила не из-за этого. Просто с 17-го по 19-й века в районе располагался Монетный двор, чеканивший серебряные кругляшки.

Гиндза – самый дорогой район города по стоимости земли. Квадратный метр стоит около 100 000 USD, что делает местную недвижимость поистине «золотой». В районе представлены все бренды производителей одежды, косметики, электроники и многого другого. Однако нужно быть готовым к тому, что из-за бешеной популярности Гиндзы цены здесь часто неоправданно завышены.

Главная улица района под названием Чуо – «полупешеходная», движение здесь полностью перекрывают по выходным дням – в субботу с 14:00 до 17:00, а в воскресенье с полудня до 17:00.

В Гиндзе, конечно, масса интересных строений. Одно из таких – башня Гиндза-Вако, построенная в 1932 году и по сей день остающаяся главным символом района. В небоскребе расположены магазины с ювелирными изделиями и различные бутики.

Нельзя представить современную Японию без достижений в науке и сфере электроники. В Гиндзе находится здание одного из флагманов мировой электроники, компании Sony. В

многочисленных выставочных залах центра можно увидеть последние модели фотоаппаратов, ТВ, игровых приставок, познакомиться с новейшими разработками и получить экскурс в историю.

Любителям шопинга будет очень интересно посетить знаменитый универмаг Mitsukoshi, который работает с 1930 г. В здании находится 12 этажей с торговыми залами. Немного отстает от него другой гигант – Matsuya, предлагающий вниманию посетителей 11 этажей, где можно приобрести и одежду, и продукты, и все что угодно дорогим гостям.

Далее в местной «табели о рангах» по количеству торговых посещений следует торговый центр крупной сети Matsuzakaya, который обладает 10 этажами. Но, несколько проигрывая предыдущим участникам в этажности, Matsuzakaya не оставляет им шансов в историческом плане, так как годом основания сети считается 1611-й. Есть здесь и представители Европы, например, парижский универмаг Printemps.

Одним из главных культурных центров Гиндзы считается здание Kabukiza, в котором располагается театр Кабуки, открытый в 1889 г.

8. *Район Понто-чо в Киото* – типичный район ханамачи. То есть квартал японских гейш. Здесь расположены многочисленные домики гейш и чайные домики. Как и район Гион, Понто-чо знаменит своими сохранившимися традиционными зданиями и атмосферой. Считается, что именно отсюда пошел театр кабуки, и на противоположной стороне реки, к которой примыкает район, до сих пор стоит статуя Окуни, его изобретательницы.

Гейши появились в Киото не позднее 16-го в., как и проституция, и другие виды развлечений. И сегодня Понто-чо остается кварталом развлечений. Здесь находятся самые разнообразные и очень дорогие рестораны – часто с террасой под открытым небом, которая выходит на реку, или деревянными двориками. Также здесь можно найти бары, бордели и дешевые закусочные; и даже места, где вам нальют отечественной водки или пива.

Кроме того, в этом районе находится театр Кабурендзе – его можно увидеть в том конце улицы, что ближе к Сандзе-дори. Театр работает как площадка для того, чтобы гейши практиковались в своем искусстве, и дважды в год с 1870-х гг. здесь проходит шоу гейш «Камогава Одори», «танец реки Камогава». Шоу представляет собой комбинацию традиционного танца, театральной постановки в стиле кабуки, пения и игры на традиционных инструментах. В отличие от обычных туристических развлечений такого толка, «Камогава Одори» дает

зрителям редкую возможность увидеть представление настоящих, а не лубочных гейш.

9. *Рыбный рынок Цукидзи* появился еще в эпоху Эдо (именно такое имя раньше носила нынешняя японская столица), в правление сегуна Токугавы Иэясу. Основной задачей для рынка было обеспечение провиантом гарнизона крепости, а, соответственно, главными клиентами были воины. Рыбы здесь было достаточно много, потому и оставались некоторые излишки, которые продавали возле моста Нихонбаси.

История рынка Цукидзи связана с событиями 1918 г., а именно вспыхивающими по стране в то время рисовыми бунтами. Происходили они из-за того, что сильно выросли цены на рис, а это, как мы знаем, одно из главных блюд на японском столе. Бунтовали целые деревни, города и даже регионы.

Но, казалось бы, как связаны рис и рыба? Все дело в том, что, дабы успокоить своих подданных, правительство Японии в качестве одной из мер принимает решение о специально обустроенных местах для торговли продовольствием. Как раз одним из этих самых мест и стал Токийский городской оптовый рынок.

Открытие его произошло 1 марта 1923 г., но, к великому несчастью, 1 сентября этого же года Токио постигла всегдашняя местная беда – сокрушительное землетрясение, которое уничтожило весь центр столицы, а вместе с ним и новый рынок.

После этого было принято решение рыбный базар на старом месте не восстанавливать, а перенести его в район под названием Цукидзи, что и было осуществлено к 1935 г.

Поражает изобилие местных прилавков. Одних только морских гадов здесь представлено не менее 400 видов. Поблескивают чешуей огромные, достигающие 300 кг веса тунцы, возвышаются горы различной рыбной икры.

Неподалеку можно приобрести недорогие сардины или, например, множество видов морских водорослей, которые считаются одним из любимых и неотъемлемых элементов традиционной трапезы японцев. В общей сложности через лотки, прилавки, магазины и лавочки рыбного рынка Цукидзи проходит примерно 2 тыс. метрических тонн морепродуктов, а каждый день здесь трудится порядка 60–65 тыс. человек.

10. *Сад Хаппо-эн.* Токио славится своими чудесными садами, которые весной усыпаны цветами сакуры, а зимой напоминают старинные японские гравюры. Но среди прочих выделяется парк под названием Хаппо-эн, или по-русски «Сад восьми пейзажей». Название такое неслучайно: во-первых, сад действительно прекрасен с любой стороны, ну а, во-вторых, в японской традиции

число восемь символизирует счастье.

История сада Хаппо-эн началась в то же время, что и история самого Токио, который тогда назывался Эдо, а было это около 400 лет назад. Во время правления знаменитого сегуна Иэясу Токугавы один из его придворных приобрел здесь участок земли и, как было принято, окружил его замечательным садом. За свою долгую историю Хаппо-эн сменил множество владельцев, и каждый из них оставлял здесь свой след. Тот облик сада, что мы можем наблюдать сегодня, сформировался в начале 20-го столетия и связан с именем предпринимателя Хисаши Хара. Собственно, именно ему принадлежит идея названия сада Хаппо-эн.

Этот замечательный парк отличается тем, что здесь отсутствует симметрия, привычная для европейских садово-парковых ансамблей. Господин Хара неоднократно говорил о том, что он стремится к тому, чтобы не создавать сад, но передать красоту и величие дикой природы.

Интересно, что этот небольшой кусок первозданной природы и умиротворения находится в одном из самых оживленных и шумных районов города – Сироканедай – и со всех сторон окружен исполинами из стекла и бетона. Здесь возвышаются поросшие деревьями и кустиками холмы, в прекрасном живописном пруду плавают императорские карпы, чья чешуя бликует на солнце. Есть здесь даже и свой водопад, притаившийся в зарослях густой зелени.

Сад Хаппо-эн прекрасен в любое время года – это настоящая

иллюстрация известной поговорки про то, что «у природы нет плохой погоды». Весной, в один из самых романтичных и красивых периодов цветения сакуры, его дорожки буквально усыпаны цветами. Летом тут правит бал азалия, осенью, когда природа потихоньку засыпает, ослепительно ярким цветом горят клены, а зимой, когда земля надевает белый наряд, деревья и кустарники парка припорашивает снегом.

Привлекают глаз старинные беседки, мостики, гроты, уютные тропинки и укромные места, а также удивительные карликовые деревья, высаженные повсюду. Есть здесь и чайный домик, и каменные фонари, и даже настоящая пагода. Некоторые из этих объектов специально привозили из самых разных уголков страны.

Другие обитатели парка, а именно деревья бонсай, также имеют весьма почтенный возраст – некоторые из них старше 500 лет.

Национальная кухня Японии

Национальная кухня Японии многими специалистами и кулинарами признается эталоном здорового питания. Все блюда можно охарактеризовать тремя словами: необычно, красиво и вкусно. Большое внимание в японской кухне уделяют мелким деталям, нюансам, полутонам… Пища должна радовать глаз, обоняние, вкус и даже слух. Местные повара придерживаются «правила пяти цветов»: продукты, из которых готовится блюдо, должны иметь красный, желтый, зеленый, черный и коричневый цвета. Немаловажную роль играют правила и ритуалы приема пищи. Так, к примеру, уже особым символом японской кухни стало применения «хаси» (палочек для приема пищи).

В основе многих блюд кухни Японии лежит рис (по-японски – «гохан»). Само слово «гохан» означает не только «вареный рис», но также «еду».

Японию омывает океан и несколько морей, которые богаты рыбой, морепродуктами и съедобными водорослями. Поэтому использование даров моря – важный приоритет японской кухни. В отличие от соседних стран, в Японии не принято подвергать рыбу глубокой термической обработке, чтобы не потерять естественный вкус. Поэтому чаще всего ее маринуют, слегка обжаривают, готовят на пару, тушат или подают в сыром виде.

Отдельно хочется сказать о японских суши, которые готовят из риса и морепродуктов (чаще сырых). Существует два основных вида японских суши: собственно «суши» и «роллы». Суши, а их есть несколько видов (нигири, маки, чираши, татаки и другие), делают из комочка риса, на который сверху кладут рыбу, креветки, овощи и обворачивают плоскими водорослями. Роллы готовят другим способом – на листе водорослей кладут слоями морепродукты и рис, затем сворачивают рулетом и нарезают на порционные кусочки.

Наиболее популярные блюда:

- «сашими» – тонкие ломтики рыбы, кальмара и осьминога на плоской тарелке с овощами, листами сисо и соусом васаби;
- «тяхан» – японский плов, который бывает со свининой, курицей, креветками и другими морепродуктами;
- «тэмпура» – кусочки рыбы, мяса или морепродуктов, приготовленные в кляре;
- «кусияки» – маленькие шашлычки из рыбы и

морепродуктов, приготовленные на гриле;

● «якитори» (жареная птица) – куриные шашлычки с овощами;

● «сукияки» – мясо, нарезанное тонкими кусочками, с овощами, грибами, луком-батуном и удоном (вид лапши). Все это готовится в котелке, причем котелок ставится на газовую плиту посередине стола, и гости сами кладут в него необходимые продукты. После приготовления кусочки берут палочками, обмакивают в соус и едят;

● «тонкацу» – отбивная из свинины, обжаренная в сухарях с яйцом;

● «никудзяга» – тушеное мясо с луком и картофелем;

● «суси» – сырая рыба с уксусом, уложенная на рисовые подушечки;

● «унаги» – пресноводный угорь, приготовленный на углях;

● «норимаки» – японские голубцы из рыбы, риса, завернутые в морскую капусту.

● Если вы привыкли начинать обед с первого блюда, кухня Японии, предложит вам традиционные японские супы:

● «мисосиру» – суп на основе пасты «мисо» (бобы, рис, пшеница, ячмень);

● «бутадзиру» – это суп мисосиру, только со свининой;

● «одэн» – суп из яиц, дайкона (японской редьки), конняку (клубневого растения) на бульоне с соевым соусом;

● «дангодзиру» – суп с «данго» (рисовые шарики), овощами, корнем лотоса и водорослями;

● «суимоно» – прозрачный суп из «даси» (особый бульон) с солью и соевым соусом;

● «имони» – осенний суп из корня таро;

● «сируко» – суп из адзуки (бобовое растение);

● «дзони» – новогодний суп из мяса, овощей и «моти» (рисовой лепешки).

Из безалкогольных напитков японцы предпочитают чай, особенно зеленый. С древнейших времен чайная церемония занимает важное место в национальной кухне Японии.

Традиционным алкогольным напитком является саке (напиток самураев). Иногда саке называют рисовой водкой или рисовым вином, хотя это не совсем верно. Для изготовления саке используют пастеризацию (водка делается на основе дистилляции) и плесневую ферментацию (вместо брожения, которое используют для производства вина).

Это интересно…

Вагаси — традиционные японские сладости. При их создании используются натуральные продукты: бобовые (в основном красная фасоль – адзуки), рис, различные виды батата, агар-агар (растительный желатин), каштаны, различные травы и чаи.

Вагаси отличаются менее сладким вкусом, чем привычные для европейцев сладости. Они даже могут показаться совсем не сладкими людям, которые к ним не привыкли.

В эпоху Яей (300 год до н. э.) в качестве естественных «сладостей» японцы употребляли в пищу свежие фрукты, ягоды и орехи. Но уже в эпоху Нара (710–794) из Китая вместе с буддизмом проникли технологии обработки риса, и на Японских островах тоже начали изготавливать моти и данго. Правда, в то время они были редким и дорогим лакомством, которое вряд ли мог позволить себе среднестатистический японец, так что рисовые пирожки в основном использовались во время религиозных ритуалов. Каноны классических вагаси по большей части сложились именно в эпоху Нара.

На закате эпохи Муромати (1336–1573) японское кондитерское искусство претерпело существенные изменения. Япония вступила в торговые отношения с Португалией и Испанией, которые впоследствии стали для нее источником новых рецептов и ингредиентов. Вагаси сделались значительно разнообразнее и интереснее. В частности, при их изготовлении стал использоваться сахар, что существенно облегчило задачу кондитеров – ранее сладость достигалась за счет других компонентов, например, фасоли адзуки или сушеных фруктов.

К началу эпохи Эдо (1603–1867) искусство вагаси уже вполне развилось и усовершенствовалось. В больших городах вроде Эдо или Киото изготовители сладостей вовсю конкурировали между собой, а их продукция стала доступной для людей всех сословий. Вагаси той эпохи практически идентичны тем, что выпускаются в Японии сейчас. Помимо прочего, расширилась сфера их употребления: пирожные стали неотъемлемой частью чайной церемонии, распространенным подарком и популярным полдником.

В эпоху Мэйдзи (1868–1912) огромное влияние на вагаси оказали появившиеся в Японии западные сладости. Собственно, само слово «вагаси» – «ва» – вошло в лексикон обывателя только в годы Тайсе (1912–1926), чтобы отличить исконно японские сладости от привнесенных из-за границы. Современные вагаси часто сочетают в себе традиционные и западные элементы, но в целом видение кондитерского искусства, безусловно, остается типично японским.

Мята перечная

Травянистое растение, вид рода Мята семейства Яснотковые.

Мята перечная – многолетнее травянистое растение с горизонтальным ветвистым корневищем и тонкими мочковатыми корнями.

Стебель прямостоячий, 30–100 см высоты, полый, четырехгранный, прямой, ветвистый, густолиственный, голый или с редкими короткими прижатыми волосками.

Листья накрест супротивные, продолговато-яйцевидные, короткочерешковые, заостренные, с сердцевидным основанием и остропильчатым краем.

Цветки мелкие, обоеполые или пестичные, светло-фиолетового цвета, собраны на верхушках побегов полумутовками, образующими колосовидные соцветия (тирс).

Венчик пятичленный, слегка неправильный (неясно двугубый), розоватый или бледно-фиолетовый. Цветет с конца июня до сентября.

Плод – ценобий, состоит из четырех орешков. Плоды образуются редко.

Родина мяты перечной – Англия, откуда ее завезли на европейский континент, в страны Азии и Америки. Именно этот вид мяты не растет в диком виде.

Перечная мята является гибридом мяты водяной и

колосковой. Надо сказать, что этот вид очень популярен в Британии, входит во многие рецепты напитков, пудингов, соусов. Любимые многими молочные коктейли можно делать с мятой.

Культивируют повсеместно в садах и огородах. В России селекционные сорта мяты перечной в промышленных масштабах выращивают в Краснодарском крае и Воронежской области.

Использование мяты перечной в кулинарии

Листья мяты, придающие блюдам освежающий вкус и аромат, популярны в качестве специи у кулинаров всего мира. Разновидностей растения множество, самой популярной считается мята перечная (Mentha piperita), обладающая наилучшим составом полезных веществ с идеально мятным вкусом и запахом.

Общеизвестно использование мяты в чае – специя передает напитку множество полезных свойств, делает его освежающим.

Свежую мяту в качестве зелени добавляют в овощные и мясные салаты. Популярно ее использование во фруктовых салатах, а также в десертах – начиная от мятного мороженого и шербета, заканчивая листочком свежей мяты, венчающим абсолютно любое сладкое блюдо.

Специя мята используется в первых блюдах – ею приправляют овощные, мясные, куриные супы и бульоны.

Во многих странах мяту используют для приготовления мясных блюд из баранины и говядины.

С давних времен известно сочетание мяты с дыней и копченым мясом.

Мятные соусы практически к любым блюдам – хит английской кухни. Также англичане любят шоколад с мятой. Ее часто добавляют в сыры и блюда из творога. Специя – прекрасный ингредиент пирожных начинок. Мяту можно встретить в маринованных баклажанах, квашеной капусте, вареньях.

В современной кухне можно обнаружить мяту даже в рыбных блюдах. Традиционно в русской кухне ее используют в квасах, сбитнях, медовухе, пряниках, леденцах. До сих пор считается, что добавление листочков мяты в свежее молоко предупреждает его прокисание.

В Узбекистане свежую мяту используют в салатах, на ее настое готовят тесто для лепешек.

Мята – любимица кулинаров при приготовлении сладких напитков: компоты, морсы, джулепы, ликеры, настойки, крюшоны, мохито…

В восточной кухне мята также очень популярна. Например, может служить гарниром в смеси с другими травами или овощами. Она встречается среди других трав, добавленных к иудейскому пасхальному ягненку, или подается с йогуртом, зеленью, огурцами. В южно-европейских странах мята часто

сочетается с тестом и сыром (пасты, сыры).

Растение встречается в составе смесей специй. Лучше всего применять свежую мяту, но можно высушивать и хранить в стеклянной, плотно закрытой посуде в темном месте.

Рецепт

Мусс из клубники с перечной мятой
Клубника 200 грамм
Сахар 70 грамм
Молоко 250 грамм
Манка 4 столовых ложки

Для соуса
Сахар 3 столовых ложки

Для украшения
Клубника по вкусу
Мята по вкусу
1. Молоко перелить в кастрюлю, довести до кипения.

2. Всыпать тонкой струйкой в кипящее молоко манную крупу, постоянно помешивая.

3. Добавить сахар, варить на малом огне при кипении 8 минут. Дать остыть.

4. Клубнику измельчить в блендере.

5. Клубничное пюре переложить в охлажденную манную кашу и взбить миксером.

6. Разложить клубничный мусс по креманкам, остудить в холодильнике часа два.

7. Для карамельного соуса сахар растопить на сковородке, залить половиной стакана холодной воды и растопить получившуюся карамель.

8. На тарелку налить немного карамельного соуса, сверху выложить замороженный мусс и украсить ягодами клубники и листиками мяты.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 3,75 гр
Жиры 0,94 гр
Углеводы 6,89 гр
Калорийность: 70 кКал

Содержание витаминов: A – 212 мкг, B1 – 0,082 мг, B2 – 0,266 мг, B3 – 0,338 мг, B6 – 0,129 мг, B9 (фолиевая кислота) – 114 мкг, C – 31,8 мг, PP – 1,706 мг.

Содержание макро– и микроэлементов: K (калий) – 569 мг, Ca (кальций) – 243 мг, Mg (магний) – 80 мг, P (фосфор) – 73 мг, Na (натрий) – 31 мг, Fe (железо) – 5,08 мг, Mn (марганец) – 1,176 мкг, Zn (цинк) – 1,11 мг, Cu (медь) – 329 мкг.

В мяте содержится большое количество эфирного масла (в листьях – до 2,75 %, в цветках – до 6 %), являющегося источником ментола. Кроме того, в ее состав входят эстрогены, дубильные вещества, жирные кислоты, аргинин, бетаин и фитостерины.

Использование мяты перечной в медицине

Благодаря содержащимся в мяте активным компонентам, это растение обладает массой полезных свойств, широко использующихся как в традиционной, так и в народной медицине. Кроме того, мята благотворно действует на кожу, делая ее упругой и мягкой, увлажняя, очищая и снимая воспаление, поэтому ее успешно применяют и в домашней косметологии.

Интересно, что некоторые свойства растения способствуют снижению веса, что делает его популярным среди лиц, желающих нормализовать свой вес.

Одним из наиболее ярко выраженных эффектов мяты является седативный. Она входит в состав различных успокоительных средств (валокордина, капель Зеленина), а сторонниками народной медицины используется в составе мятного чая. Считается, что мятный чай снимает стресс и раздражение, расслабляет, улучшает сон.

Мята нормализует работу пищеварительного тракта, оказывая спазмолитический и желчегонный эффекты, устраняя вздутие кишечника и запоры.

2 ст. л. измельченных листьев мяты необходимо залить 200 мл кипящей воды, настаивать в течение 30 минут. Принимать по трети стакана трижды в день за 15 минут до еды. Можно добавить в настой 1 ст. л. цветков календулы – этот компонент поможет уменьшить боль в желудке.

Устранить тошноту и рвоту также можно при помощи мяты. 1 ст. л. измельченных листьев этого растения залить 200 мл кипятка, укутать на 40 минут, процедить. Употреблять внутрь при тошноте по 1 ст. л., при рвоте – по полстакана каждые 3 часа.

Мята улучшает функционирование поджелудочной железы, поэтому рекомендуется для приема лицам, страдающим сахарным диабетом.

3 ч. л. листьев мяты и 1 ч. л. тщательно измельченного корня одуванчика залить 200 мл воды, прокипятить в течение 6–7 минут, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 50 мл перед едой 3 раза в день.

Известны также и антисептические свойства этого растения.

При простуде высокой эффективностью отличается травяной чай из мяты, тысячелистника и бузины в равных соотношениях. Мята, благодаря высокому содержанию фитонцидов, продезинфицирует, бузина снимет отек с дыхательных путей, а тысячелистник нормализует температуру тела.

Избавиться от навязчивого кашля можно с помощью ингаляций эфирного масла мяты.

Свежие листья мяты, приложенные ко лбу, помогут снизить интенсивность головных болей.

Данное растение обладает свойством снижать повышенное артериальное давление.

Приготовить настой из 1 части мяты, 1 части ромашки и половины части валерианы, принимать его внутрь по трети стакана 1 раз в день.

Устранить неприятный запах изо рта можно при помощи следующего настоя:

1 ст. л. мяты залить 0,5 литра кипятка, 2 часа настоять, процедить. Полоскать полость рта по мере необходимости.

Используя мятный отвар, также легко можно уменьшить неприятные проявления климакса.

2 ч. л. измельченных листьев мяты залить 500 мл горячей воды, вскипятить. Употреблять по 0,5 стакана 3 раза в день.

Вылечить грибковые поражения пальцев ног можно мятой, перемешанной с солью. Накладывать эту смесь между пальцами ежедневно на 1 час до полного исчезновения симптомов заболевания.

Обезболивающий и противовоспалительный эффекты мяты позволяют использовать ее местно при невралгиях, артритах и миозитах.

Благодаря содержанию эстрогенов мята способствует повышению полового влечения у женщин.

Противопоказания

Употребление мяты противопоказано определенным категориям людей и при некоторых состояниях:

- Дети до 6 лет.
- Пациенты, проходящие курс гомеопатических процедур (нельзя совмещать с фитопрепаратами).
- Индивидуальная непереносимость.
- Аллергические реакции.
- Длительное применение без перерыва и на ночь может вызвать бессонницу и нервное перевозбуждение.

Использование мяты перечной в эзотерике

Мята перечная известна с древних времен людям и богам. Имя мята перечная получила благодаря римской богине, чье имя было Мента. Богиня олицетворяла разум, человеческий разум. Существует миф, связанный с мятой перечной. А суть мифа состоит в том, что Плутон, римский бог, долго и старательно добивался благосклонности нимфы Менты, а его ревнивая жена Персефона преследовала бедную нимфу, и ее ревность дошла до того, что она просто втоптала Менту в землю. Но Плутон, который продолжал любить Менту, превратил ее в замечательное растение – мяту перечную.

Венками из мяты любили украшать древние жители головы во время пиров, основываясь на том, что она обладала дезинтоксицирующими свойствами. А также в древние времена как люди, так и боги любили добавлять листочки мяты в нектары и вино.

В отличие от древних греков, у иудеев мята перечная считалась достаточно сильным афродизиаком, а поэтому повсеместно включалась в состав духов и различных ароматических вод.

Существует поверье, что мята перечная является женской травой, а поэтому очень во многих косметических средствах используется вытяжка или сама трава. Есть еще одно поверье, которое уходит своими корнями в древние времена. Еще в древнее время хозяйки напитывали полы и столы в доме мятой перечной, тем самым создавая радостное настроение как для себя, своей семьи, так и для приходящих в гости друзей. Также в средние века на головы студентам, которые сдают экзамены, возлагали венки, тем самым улучшая умственную работу.

Использование мяты перечной в косметологии

В сфере косметологии мята не так распространена, как другие эфирные масла. Часто используется для быстрого снятия раздражения кожи после соприкосновения с травмирующими факторами или веществами. В сочетании с маслом лаванды (1:1) мята борется с воспалением и раздражением на коже, в том числе успокаивает ее и снимает сильный зуд вследствие аллергии, укусов насекомых или ожогов от ядовитых растений. Также хорошо действует против угрей и прыщей, а местное применение данной смеси эффективно в отношении псориаза и экзем.

Главным же свойством масла мяты при использовании для кожи лица является повышение защитных функций кожного покрова. Его применение при уходе за кожей стимулирует кровообращение и делает цвет лица более однородным (ровным).

Данное ароматическое масло эффективно справляется с сосудистыми рисунками на поверхности кожи, борется с акне, причем более эффективно на ранних стадиях.

Масло не забивает поры, полезно для любого типа кожи, особенно для жирной и проблемной, склонной к акне.

Добавление масла мяты в средство по уходу за кожей (на одно применение достаточно 1–2 капель) придаст ему антисептические свойства.

Избавит от покраснений, воспалений такое средство: соединить по 1 ч. л. масла жожоба и витамина Е, добавить 2 капли масла мяты. Состав наносить на проблемные участки на ночь. Средство идеально подойдет тем, кому не подходит масло чайного дерева.

Масло мяты перечной

Масло мяты перечной, наверное, самое известное и популярное из эфирных масел в мире наряду с лавандой. Трудно представить, что им не лечат и от чего оно не может помочь.

Эфирное масло мяты используется в ароматерапии и медицине: оно охлаждает, снимает воспаление, успокаивает нервы, облегчает боль в мышцах при местном, наружном применении. Также оно имеет антимикробные, противовирусные, противогрибковые, антиоксидантные свойства, устраняет неприятный запах изо рта и пищеварительные проблемы. Масло мяты перечной – первое средство при тошноте, спазмах и болях в желудке. Итак…

Масло мяты:

- уменьшает боли в животе;
- успокаивает пищеварительные проблемы;
- освежает дыхание;
- снимает головную боль;
- обладает противомикробными свойствами;
- улучшает умственную концентрацию;
- очищает дыхательные пути;
- повышает энергию;
- снимает напряжение с мышц.
- 13 способов использовать эту невероятную траву:

● Мышечные боли. Эфирное масло мяты является очень эффективным натуральным мышечным релаксантом и обезболивающим. Оно особенно полезно при головной боли напряжения.

● Боль в горле и ангины. Местное орошение раствором в воде масла мяты перечной помогает снять боль и воспаление в горле. Принятое внутрь эфирное масло немедленно прочистит ваш нос и бронхи. Оно действует как отхаркивающее и может обеспечить облегчение при простудных заболеваниях, кашле, синусите, бронхиальной астме, бронхите.

● Боль в суставах и мышцах. Когда ваши суставы болят, применение масла перечной мяты, смешанного с маслом лаванды, охладит мышцы, снимет с них напряжение и успокоит боль.

● Сокращает аппетит. Попробуйте нанести несколько капель эфирного масла на виски или грудь или просто понюхать ватку с несколькими каплями масла перед обедом. Скорее всего, ваш аппетит уменьшится.

● Мята – природный энергетик. Возьмите с собой эфирное масло мяты перечной в длинную автомобильную поездку, в школу, на работу или в любое другое место, где вам нужно быть бодрыми и полными сил. Для тех, кто столкнулся с синдромом хронической усталости, масло мяты перечной – просто находка, оно может улучшить внимание и концентрацию. Несколько капель масла капните на рубашку вашего ребенка, прежде чем он пойдет в школу или начнет учить уроки дома – это улучшит его концентрацию и бдительность.

● Антизудное. Масло мяты прекрасно снимает зуд от укусов комаров и крапивницы. Особенно если его смешать с маслом лаванды, такая смесь, несомненно, успокоит любой зуд.

● Снимает лихорадочное состояние. Перечная мята – отличное природное средство для того, чтобы сбить жар, особенно у детей. Просто смешайте масло перечной мяты с кокосовым или оливковым маслом и намажьте им шею ребенка и нижнюю часть ног, чтобы снизить температуру вместо аспирина или других препаратов.

● Мята – это природный репеллент. Комары, муравьи, пауки, тараканы, мыши и мухи ненавидят аромат масла перечной мяты.

● Мятное масло для здоровья кожи. Оно действует успокаивающе на воспаленную кожу. Можно смешать масло перечной мяты с лосьоном для тела для ощущения охлаждения и приятного аромата. Эфирное масло мяты, смешанное с лавандовым, при применении наружно улучшает состояние кожи при экземе и псориазе. По данным медицинских исследований,

оно, благодаря своим антимикробным свойствам, прекрасно помогает при угрях и прыщах.

● Головная боль. Масло мяты перечной имеет свойство расслаблять напряженные мышцы, поэтому оно эффективно помогает при головной боли «напряжения». Для этого его нужно втирать на лбу и висках.

● Эфирное масло мяты для роста и здоровья волос используется во многих дорогих продуктах высокого качества по уходу за волосами. Такое средство можно приготовить дома и сэкономить. Просто добавьте немного масла мяты в ваш обычный шампунь или ополаскиватель и наслаждайтесь красотой и ароматом волос после мытья, а заодно вы остановите потерю и истончение волос. Утром же эта процедура не только стимулирует и оздоровит кожу головы, но и заставит вас окончательно проснуться и активизирует ваш ум! Также масло мяты перечной, обладая мощным антисептическим свойством, избавит вас от перхоти и вшей, если они есть.

● Масло мяты при вздутии живота и расстройствах желудка – природная альтернатива таблеткам, таким как Бускопан, например. Просто заварите чай с мятой или добавьте 1 каплю масла мяты перечной в воду и примите до еды.

● Мятное эфирное масло является отличным средством для облегчения зубной боли, в том числе когда режутся зубки у детей. Просто смешайте масло перечной мяты с оливковым в соотношении 1:1 и втирайте в области десен.

А теперь отправимся в путешествие на родину мяты перечной – в Англию…

Великобритания

Это одно из крупнейших государств Европы, ядерная держава, постоянный член Совета Безопасности ООН. Наследница Британской империи, крупнейшей в истории и существовавшей в XIX – начале XX веков.

Государство располагается на Британских островах (остров Великобритания, северо-восточная часть острова Ирландия, а также большое количество более мелких островов и архипелагов, среди которых Гебридские, Оркнейские и Шетландские острова, Англси, Арран, Уайт) в Атлантическом океане. Омывается Северным, Ирландским, Кельтским и Гебридским морями. Юго-восточное побережье располагается всего в 35 км от северного побережья Франции, которые разделены проливом Ла-Манш.

Южное побережье соединено с континентальной Европой через евротоннель длиной 50 км (из которых 38 км – под водой). Это самый длинный подводный тоннель в мире. Северная Ирландия имеет 360-километровую сухопутную границу с Республикой Ирландия, и это единственная сухопутная граница Великобритании.

Население – 65 млн чел. Столица государства – Лондон.

Государственное устройство

Великобритания – конституционная монархия (но формально конституция отсутствует, существует ряд основных законодательных актов). Глава государства – королева. Законодательная власть осуществляется королевой и двухпалатным парламентом (Палата лордов и Палата общин). Исполнительную власть возглавляет премьер-министр – лидер партии, получившей большинство голосов на выборах в палату общин и формирующей правительство. Великобритания возглавляет Содружество (Commonwealth), включающее 53 страны.

Государство состоит из четырех административно-политических частей (исторических национальных областей): Англии (39 графств, 6 метрополитенских графств и особая административная единица – Большой Лондон), Уэльса (8 графств), Шотландии (12 областей: 9 районов и 3 островные территории) и Северной Ирландии (26 округов).

Остров Мэн и Нормандские острова – самостоятельные административные единицы. Владения Великобритании: в Европе – Гибралтар, в Америке – Ангилья, Бермудские острова, Виргинские острова (Британские), Каймановы острова, Монсеррат, Теркс и Кайкос, Фолклендские (Мальвинские) острова, в Африке – остров Святой Елены, в Океании – остров Питкэрн.

История

Историю Великобритании принято отсчитывать с момента захвата этой земли римскими легионами. В тот момент крупнейшим поселком на островах был город Лондиниум, который сегодня называется Лондоном и является столицей этого государства. В 5-м веке Римская империя погибла, и на острова вторглись племена англов и саксов. Первые и дали название целой стране – Англия.

Ключевой поворот в истории Великобритании произошел в 1080 году с Нормандским завоеванием. С тех пор государство стало своего рода противовесом для власти Папы Римского во времена, когда в Европе правила церковь. Ссоры дошли до того, что Англия ввела собственную церковь и официально отреклась от Святого Престола.

В 1801 году борьба между Англией и другими государствами на Британских островах завершилась объединением Уэльса, Англии, Шотландии и Ирландии. Британия к этому моменту обзавелась огромным количеством колониальных владений и стала одной из ключевых сил на европейской политической

арене. Английский флот долгое время был самым могущественным в мире, чем страна и пользовалась в конфликтах с Испанией.

К началу XX века Великобританию называли торговой империей, и это было недалеко от истины, однако к 1960-м годам, после того как две мировые войны ослабили позиции Великобритании, она лишилась практически всех своих колоний.

Экономика

Великобритания, один из лидеров мировой торговли и финансовый центр, является третьей по величине экономикой в Европе после Германии и Франции. За последние два десятилетия правительство сильно уменьшило долю государственной собственности в экономике страны и реализовало программы социального обеспечения.

Сельское хозяйство является интенсивным, чрезвычайно механизированным и соответствует европейским стандартам, обеспечивая приблизительно 60 % потребностей страны в продовольствии при занятости менее чем с 2 % рабочей силы.

Великобритания располагает большими запасами угля, природного газа и нефтяными ресурсами, но запасы нефти и природного газа уменьшаются, а страна стала импортером нефти и газа в 2005 году.

Сектор услуг, особенно банковское дело, страхование и деловые услуги, считается самой большой составляющей ВВП Великобритании, в то время как доля промышленности продолжает уменьшаться. Во время восстановления после кризиса в 1992 году британская экономика росла на протяжении самого длительного периода в истории, и этот рост во многом опередил развитие большей части Западной Европы.

В 2008 году, однако, глобальный финансовый кризис поразил экономику страны особенно сильно по причине важности финансового сектора. Резко уменьшающиеся цены на внутреннем рынке, большой потребительский долг и мировой экономический кризис – основные британские экономические проблемы, из-за которых в Великобритании во второй половине 2008 года произошел спад.

Кризис побудил тогдашнее правительство Бруна осуществить много мер стимулирования экономики и стабилизировать финансовые рынки; они включали частичную национализацию банковского сектора, сокращение налогов, повышение расходов на государственные нужды и капитальные проекты.

Столкнувшись с увеличением дефицита бюджета и высоким

уровнем долга, правительство Д. Камерона в 2010 году начало реализовывать пятилетнюю программу по сокращению расходов, которая направлена на снижение бюджетного дефицита страны с 10 % ВВП в 2010 году до 1 % к 2015 году. Государственный банк Англии периодически координирует шаги по изменению процентной ставки с ЕЦБ, но Великобритания остается вне европейского Экономического и Валютного союза (ЕВС).

В настоящее время ведущим сектором британской экономики является сфера услуг (74 % ВВП). Лидирующее положение в ней занимает ее финансовая составляющая (27,7 % ВВП), определяющая специализацию страны в системе международных экономических отношений. На транспорте (7,8 % ВВП) рост составил 2,9 %.

Вторая по значимости отрасль британского хозяйства – промышленность (18,6 %), она представлена двумя подотраслями: горнодобывающим производством и обрабатывающей промышленностью. На сельское хозяйство, которое удовлетворяет порядка двух третей внутренних потребностей в продуктах питания, приходится всего лишь 1 % ВВП.

Страна импортирует в шесть раз больше промышленных товаров, чем сырья. Самым значительным ее экспортером являются США. Семь из десяти ведущих поставщиков товаров в Великобританию – страны ЕС.

Туризм

Великобритания располагает развитой индустрией туризма. В ней занято 2,1 млн чел. В этой сфере работает 8 % малых компаний. В 2001 страну посетили 22,8 млн иностранцев. Ее доля в мировом туризме составляет 3,4 %. По этому показателю она находится на 7-м месте в мире. Наибольшее число посетителей – из США, Франции, Германии, Ирландской Республики, Нидерландов.

Великобритания – родина современного туризма как формы проведения культурного досуга. Еще в 1840 г. проповедник Кук из английского городка Мельбурн основал первую в мире туристскую фирму. Через год фирма организовала для пятисот членов Общества трезвенников поездку по пригородам Лондона, а в 1844–1846 гг. – экскурсии по разным частям Англии и Шотландии.

В конце XIX в. туристические путешествия по своей стране и за рубежом приобрели в Великобритании массовый характер и вышли за пределы Европы. В 1860–1870-е годы проводились туристические поездки в США, а в 1878 г. на Всемирную выставку в Париж из Великобритании прибыло 75 тыс. человек.

Достопримечательности

1. *Биг-Бен,* возможно, самая известная достопримечательность Лондона. Хотя часто под названием «Биг-Бен» подразумевают часовую башню Вестминстерского дворца, официальное название которой «башня святого Стефана», на самом же деле Биг-Бен – самый большой колокол из шести расположенных в башне. Строительство башни святого Стефана было завершено в 1858 году, а в сентябре 1859 года был запущен часовой механизм, который до сих пор ведет отсчет времени. Часовая башня имеет интересные архитектурные и символические детали, например, на всех четырех циферблатах, которые кроме времени указывают и на стороны светы, высечена надпись «Боже, храни королеву Викторию!», а на самой башне

рядом с часами надпись «Хвала Господу». Для обеих надписей используется латынь.

2. *Вестминстерское аббатство* является одним из символов Британской монархии – здесь происходят коронации, и здесь же находятся захоронения умерших правителей Великобритании. Аббатство представляет собой один из ярких примеров готической средневековой архитектуры. Столетиями к нему совершали паломничество пилигримы. Однако и в настоящее время аббатство пользуется огромной популярностью у туристов. Церковь является действующей – в ней каждый день проходят мессы и литургии.

3. *Букингемский дворец* — самый большой дворец в мире, а также один из самых узнаваемых символов Великобритании. Дворец является официальной резиденцией действующих монархов, поэтому большую часть времени закрыт для посещения, однако с августа по сентябрь королева покидает Букингем, и его могут посетить все желающие.

Первоначально был построен Букингем-хаус, а затем достроены еще три похожих здания, которые в плане образуют квадрат. Интерьеры здания, как и полагается, поражают роскошью – преобладают кремовые тона и позолота, многие комнаты обставлены в китайском стиле. Здесь собраны коллекции антиквариата, мебели, картин и фарфора, а среди 775 комнат имеется бассейн, собственный кинотеатр, почта, бальный и концертный залы. И все это доступно для глаз посетителей. Особым шоу является смена королевского караула, которая в летнее время проходит ежедневно, а в зимнее – через день. Полк гвардейской пехоты, облаченный в красные мундиры и медвежьи шапки, – едва ли не самое популярное зрелище, на которое приезжают посмотреть тысячи туристов.

4. *Площадь Пикадилли* является крупным транспортным узлом и знаменитой площадью в западной части Лондона в районе Вестминстер. Ее построили в 1819 году по проекту Джона Нэша. Слово «пикадилли» означает ситуацию, когда в конкретном месте собирается очень много людей, поэтому площадь и получила такое название. Достопримечательностью и символом Пикадилли является фонтан Шафтесбари, установленный в память о благотворительной деятельности лорда Шафтесбари. Он был сооружен в 1893 году. Крылатая обнаженная фигура Антэроса, бога «бескорыстной любви», на вершине памятника символизирует благотворительность графа.

На площади также находится подземный Критерион-театр на 600 мест, построенный по проекту Томаса Верити. Лондон-павильон – музыкальный холл, кинотеатр и торговый центр,

построенный в 1859 году. После соединения здания с Трокадеро-центром павильон стали называть Лондон Трокадеро.

5. *Виндзорский замок* – главная загородная резиденция британских монархов с 11-го века, один из самых старинных замков, непрерывно использующийся и поныне. Замок является самым большим и самым старым жилым сооружением такого типа в мире. Он был основан Вильгельмом Завоевателем в 1066 году. С тех пор был неоднократно перестроен и расширен. Последняя реставрация была произведена в 1992 году. Замок до сих пор используется королевской семьей для встреч и церемониальных визитов. Большая часть замка открыта для посетителей, где они могут наблюдать торжественную смену караула. Внутри можно увидеть величественные залы, украшенные антикварной мебелью, различной декоративной отделкой и произведениями искусства из Королевской коллекции. Рядом с замком находится Большой Виндзорский Парк, украшенный красивыми скульптурами, и часовня Св. Георга, в которой находятся гробницы многих английских монархов.

6. *Монумент Нельсона* – башня, возведенная в честь адмирала Горацио Нельсона на вершине Кэлтон-Хилл в Эдинбурге. Она была построена между 1807 и 1815 годами в ознаменование победы Нельсона над французским и испанским флотами в битве при Трафальгаре в 1805 году, во время которой он и погиб. Монумент был построен на самой высокой точке Кэлтон-Хилл: 171 метр над уровнем моря. Строительство началось в 1807 году

и завершилось только в 1816 из-за смерти главного архитектора и проблем с финансированием.

Башня была также использована как сигнал-мачта, на первом этаже которой могли жить моряки. Здесь впоследствии жили смотрители памятника.

Высота монумента составляет 32 метра, на самом его верху находится панорамная галерея. А под мемориальной доской, над входом в башню, вырезано изображение корабля, захваченного Нельсоном в битве при мысе Сент-Винсент в 1797 году. На вершине башни в 1853 году был установлен «шар времени» – механическое устройство, помогающее морякам сверять хронометры. Он работал на протяжении 150 лет, пока не был поврежден бурей в 2007 году. В 2009 году он был реставрирован и снова введен в эксплуатацию.

7. *Замок Лидс* расположен на двух островах на реке Лен, считается одним из самых прекрасных замков в мире. Первая крепость была построена на этом месте из дерева в 957 году. Место было выбрано с учетом возможности доставки припасов по реке в случае осады замка. С 1278 года принадлежал королевской семье и часто посещался ее членами. Также на протяжении своей истории территория замка служила складом вооружений, тюрьмой. Во время Второй мировой войны здесь располагалась больница.

Ныне замок является памятником истории и архитектуры, пользуется популярностью у туристов. В его зданиях собраны коллекции картин, керамики, мебели, гобеленов и китайского

фарфора периода XVIII века. Также здесь можно увидеть восстановленные интерьеры в духе XV века, парк и прилегающие к нему благоустроенные территории, вольер с экзотическими и редкими птицами и музей собачьих ошейников с экспонатами периода XV–XVII веков.

8. *Исторический центр Эдинбурга* – Старый город, поражает величием средневековых зданий и строений периода шотландской Реформации. Его становление было начато еще в XII веке, после того, как Давид I перевел в Эдинбургский замок королевский двор и возвел поблизости церковь Святого Распятия. Столетие спустя именно здесь был создан Парламент Шотландии. А в XV веке Эдинбург окружили крепостные стены, которые в настоящее время очерчивают исторический центр города.

Этот район включает в себя две главные улицы – The Royal Mile и Princess Street, а также живописные переходы, мосты и узкие мощеные улочки длиной всего в несколько метров. Большинство зданий исторического центра сохранили первоначальный облик после многочисленных реконструкций.

Среди главных достопримечательностей – собор Святого Джайлса, знаменитый Эдинбургский замок, Национальная галерея, Национальная портретная галерея, музей писателей и восхитительный Музей детства. В Старом городе находится множество небольших магазинчиков, продающих традиционные виски Шотландии, килты и всевозможные сувениры.

9. *В доме, где родился Шекспир,* сейчас музей, в котором полностью воссоздана атмосфера времен великого английского драматурга и поэта. Этот дом был построен в XVI веке на улице Хенли-Стрит. В те времена здание считалось очень богатым, и его могли себе позволить только зажиточные люди. На первом этаже находится гостиная с камином, большой зал и мастерская отца Шекспира, а на втором – три спальни. Кухня была пристроена к дому позже. Шекспир получил дом по наследству, но поскольку у него уже был свой дом, то этот он сдавал в аренду. Этот факт не мешает туристам посещать дом, в котором родился и умер Шекспир.

Не меньшими достопримечательностями здания являются оставленные автографы Чарльза Диккенса, Томаса Карлайла и Вальтера Скотта. В книге почетных гостей – автографы Байрона и Теккерея.

10. Один из знаменитых колледжей Оксфорда был основан в 1264 году сэром Уолтером де Мертоном, канцлером Англии и стал первым зданием, предназначавшимся специально для того, чтобы в нем жили и обучались студенты. На большой территории колледжа имеется все необходимое, чтобы можно было

сосредоточиться на учебном процессе, не становясь при этом монахом или заключенным.

Многие строения Мертона очень древние – 13-й век. Не все сохранилось здесь в первоначальном виде, но большинство построек не просто дышат насыщенной историей, но и весьма интересны в архитектурном смысле. Здесь находится одна из самых старинных действующих библиотек мира, где хранится ценнейшая коллекция старинных и редких книг. Самые старые из них датированы 9-м веком. Небезынтересно, что с 1945 по 1959 год в колледже на должности профессора английского языка и литературы работал Толкиен. Поклонникам его литературы будет приятно увидеть окно его бывшего кабинета.

Национальная кухня

За британской кухней утвердилась репутация не слишком утонченной, но уделяющей внимание качеству ингредиентов, которые обычно местного производства. Соусы и приправы традиционной британской кулинарии также сравнительно просты, и их используют, чтобы подчеркнуть естественный вкус пищи, а не изменить его.

В эпоху расцвета Великобритании как колониальной державы, британская кухня подверглась сильному влиянию кулинарии «заморских» стран, в первую очередь Индии. Так, например, англо-индийское блюдо из курицы – *tikka masala* – считается настоящим британским «национальным блюдом». За

британской кухней утвердилась стигма «лишенной воображения и тяжелой», она получила международное признание только в качестве полноценного завтрака и традиционного Рожденственского обеда. Такая репутация особенно укрепилась в периоды Первой и Второй мировых войн, когда в Великобритании правительство вводило трационирование продовольствия. Традиционными британскими блюдами являются рыба и картофель фри, картофельная запеканка с мясом и пюре.

Британская кухня имеет ряд национальных и региональных вариантов, например, английская кухня, шотландская, валлийская, гибралтарская и англо-индийская, каждая из которых разработала свои собственные региональные или местные блюда, многие из них получили названия по местам происхождения продуктов: сыр Чешир, йоркширский пудинг и валлийские гренки с сыром.

Утро в Соединенном королевстве начинается с традиционного английского завтрака, который включает в себя яичницу, сосиски и/или бекон, хлеб, томаты, грибы, фасоль в томатном соусе, омлет, овсяную кашу, паштет, хлопья, яйца всмятку. К еде подают крепкий черный чай с молоком или кофе.

Обед в Великобритании представляет собой сэндвичи с начинками, например, тунец с кукурузой и майонезом, ветчину с сыром, курицу с соусом или яйцо с майонезом.

Знаменитая британская традиция пить в 5 часов вечера чай (five o'clock tea), к которому подаются булочка с изюмом наподобие пасхальных пирогов, а также джем и сливочный крем, сегодня мало кем соблюдается. На ужин в Соединенном королевстве предпочитают овощные супы-пюре (например, томатный), к которым подают кусочек хлеба с маслом. Из вторых блюд британцы любят стейки из говяжьей вырезки разных вариантов прожарки, гарниром к которым выступают картофель или овощи. Соусы в английской кухне практически не используются. В мире известна английская горчица.

Кроме того, у британцев существует традиция воскресного обеда Sunday Roast Carvery, которая также распространена в Австралии, Новой Зеландии, США и Канаде. Обычно в рамках такой трапезы подают жареное мясо с овощами, картофелем или йоркширским пудингом.

В список популярных английских блюд входят рыба (зачастую жареная треска) и чипсы, которые продаются в магазинах fish and chips, а также:

● *Cornish pasty* – небольшой овальный печеный пирог из теста, нередко слоеный, со всевозможными начинками; классическим считается вариант с картофелем, луком и

кусочками говядины. Также популярны пироги с сыром, курицей и свининой.

● *Scotch egg* – вареные яйца, которые обмазывают мясным фаршем, а после обжаривают в панировочных сухарях.

● *Cottage pie* (или shepherd's pie, «пирог пастуха») – запеканка из картофельного пюре, начиненная говяжьим фаршем.

● Крэкеты сыром.

● *Ростбиф* – большой кусок говядины, который запекается в духовом шкафу.

● Яблочные пироги.

● Помимо этого, в разных регионах Великобритании имеются свои деликатесы:

● Уэльс – *ягненок под мятным соусом.*

● Шотландия – *овсяная каша с мясом и специями.*

● Англия – *стейки.*

● Северная Ирландия – *форель.*

Это интересно…

Говоря о национальном характере англичан, многие авторы учебников отмечают следующие черты: консерватизм, гордость, трепетное отношение к своему дому и домашним животным.

Собственно, англичане являются продуктом смешения многих этнических групп – древнейшего иберийского населения с народами индоевропейского происхождения: племена кельтов, германские племена англов, саксов, фризов, ютов, в некоторой степени скандинавов, а впоследствии и франко-норманнов.

От крестьянской натуры саксов английский характер унаследовал склонность ко всему естественному, простому, незамысловатому в противовес всему искусственному, показному, вычурному: прозаическую деловитость, ставящую материальную сторону жизни выше духовных ценностей; приверженность традициям при недоверии ко всему необычному, непривычному, тем более иностранному; пристрастие к домашнему очагу как символу личной независимости.

Скандинавские викинги (профессиональные мореходы) внесли в английский характер еще одну существенную черту – страсть к приключениям. В душе домовитого англичанина всегда чувствуется манящий зов моря, романтическая тяга к дальним берегам.

Итак, в английском характере воплотились англосаксонская практичность с кельтской мечтательностью, пиратская храбрость викингов с дисциплиной норманнов.

Первая и наиболее очевидная черта этой нации –

стабильность и постоянство характера составляющих ее индивидов. Они меньше других подвержены влиянию времени, преходящим модам. Любознательность англичан позволила им познакомиться с лучшим из того, чем обладают другие народы, и все-таки они остались верны своим традициям.

Восхищаясь французской кухней, англичанин не станет имитировать ее у себя дома. Являя собой воплощение конформизма, англичане в то же время сохраняют индивидуальность. Нельзя утверждать, будто англичане никогда не менялись. Перемены происходят постоянно, но эти различия, столь заметные внешне, не затрагивают нации. Хорошо это или плохо, но исконные черты английской натуры по-прежнему остаются неким общим знаменателем, оказывают глубокое влияние на национальный характер и общий стиль жизни.

Англичане тяжелы на подъем, склонны обходить острые углы, им присуще желание быть вне посторонних взглядов, порождающее культ частной жизни.

Современные англичане считают самообладание главным достоинством человеческого характера. Слова: *«Умей держать себя в руках»,* – как нельзя лучше выражают девиз этой нации. Чем лучше человек умеет владеть собой, тем он достойнее. В радости и в горе, при успехе и неудаче человек должен оставаться невозмутимым хотя бы внешне, а еще лучше, если и внутренне. Считая открытое, раскованное проявление чувств признаком невоспитанности, англичане подчас превратно судят о поведении иностранцев, точно так же как и иностранцы нередко превратно судят об англичанах, принимая маску невозмутимости за само лицо или же не сознавая, зачем нужно скрывать свое подлинное душевное состояние под такой маской.

Англичанина с детства приучают спокойно сносить холод и голод, преодолевать боль и страх, обуздывать привязанности и антипатии.

Англичане отличаются умеренностью, о которой они не забывают как во время труда, так и в наслаждениях. В англичанине почти нет ничего показного. Его природе свойственны любовь к порядку, комфорту и стремление к умственной деятельности. Он любит хороший транспорт, свежий костюм, богатую библиотеку.

Никакой шум и крик не собьют его с толку. Он ни на минуту не остановится. Где нужно, он непременно посторонится, свернет с тротуара, никогда не выразив на своей важной физиономии ни малейшего удивления или испуга.

Англичане простого сословия чрезвычайно дружелюбны и услужливы.

Никто не умеет так строго распределять свое время и деньги, как англичанин. Он чрезвычайно много работает, но всегда находит время и отдохнуть. В часы труда он работает, не разгибая спины, напрягая все умственные и физические силы, в свободное время он охотно предается удовольствиям.

Англичанин очень тщеславен. Он уверен, что в его отечестве все идет лучше, чем у других. Поэтому он смотрит на иностранца высокомерно, с сожалением и нередко с полным презрением. Этот недостаток у англичан развился вследствие отсутствия общительности и преувеличенного сознания своего превосходства над другими.

Деньги – кумир англичан. Ни у кого богатство не пользуется таким почетом. Каково бы ни было общественное положение англичанина, будь то ученый, адвокат, политический деятель или священнослужитель, прежде всего он коммерсант. На каждом поприще он уделяет много времени добыванию денег. Его первая забота всегда и везде – нажить как можно больше. Но при этой необузданной алчности и страсти к наживе англичанин вовсе не скуп: любит жить с большим комфортом и на широкую ногу.

Англичане много путешествуют и всегда стараются узнавать больше фактов, но совсем мало сближаются с народами стран, которые посещают. Сближаться на чужбине с иностранцами им не позволяет этикет, гордость, непонимание чужих обычаев и презрение к ним.

Дом служит англичанину крепостью, где он способен укрыться не только от непрошеных посетителей, но и от надоевших забот. За порогом своего жилища он полностью освобождается не только от повседневных дел, но и от постороннего нажима. Англичане умеют чувствовать себя дома, словно в ином мире, и в то же время уважать домашнюю жизнь других людей.

Англичанин любит жить в окружении хорошо знакомых вещей. В убранстве дома, как и во многом другом, он прежде всего ценит старину и добротность. Когда в семье речь заходит об обновлении обстановки, то имеется в виду не смена мебели, а ее реставрация. Каждый американец в первую очередь норовит показать гостю свой дом. У англичан же редко увидишь что-либо кроме комнаты, где принимают гостей.

Садоводство – национальная страсть англичан, ключ к пониманию многих сторон их характера, отношения к жизни. Благодаря умеренному влажному климату в Англии круглый год зеленеет трава, и почти всегда что-то цветет, так что садовод долгое время может трудиться на свежем воздухе и любоваться плодами своего труда. Розы и хризантемы продолжают цвести в

открытом грунте почти до Рождества, а уже в начале марта о приходе весны напоминают бутоны крокусов и нарциссов. Физический труд в саду, практические навыки в этом деле одинаково чтимы во всех слоях британского общества. В саду англичанин отбрасывает свою сдержанность. Его вкусы, его поведение здесь говорят о его личности и характере гораздо правдивее, чем любая автобиография.

Еще одна страсть, в которой проявляются личностные качества англичанина, – домашние животные. Здесь поразительно велико число людей, которые разводят собак, кошек, лошадей, коров, овец или свиней. Лондонские парки по праву можно назвать краем непуганых птиц и животных. Последние нисколько не боятся человека: гордые лебеди устремляются со всех концов пруда к случайному прохожему, воробьи и белки беззастенчиво кормятся прямо из рук человека. Любая живность в Англии привыкла видеть в человеке друга и благодетеля. Нигде в мире собаки и кошки не окружены такой заботой, как здесь, среди слывущих бесстрастными англичан. Собака или кошка для них – самый любимый член семьи и часто, кажется, самая приятная компания.

Парадоксально, но в английских семьях домашние животные явно занимают более высокое положение, чем дети. Это проявляется и в материальном, и в моральном плане, поскольку именно собака или кошка служат центром всеобщих забот.

В глубине души англичане убеждены, что родителям по отношению к своему ребенку лучше быть чересчур строгими, чем мягкими. Здесь еще бытует пословица: «Пожалеть розгу – значит испортить ребенка». В Британии принято считать, что наказывать детей – это не только право, но и обязанность родителей. Англичане считают, что неумеренное проявление родительской любви и нежности приносит вред детскому характеру. В их традициях – относиться к детям сдержанно, даже прохладно. Это наставляет родителей обуздывать свои чувства, а детей – волей-неволей свыкаться с этим. Дисциплинирующее воздействие родителей оказывается на детей еще с малого возраста.

Таким образом, в Великобритании больше, чем в любой другой европейской стране, сохранилась приверженность к установившимся традициям, быту, привычкам.

Специи от паразитов

Наименование	Свойства
Аир	Обладает сильнейшими противопаразитарными свойствами, которые проявляет в органах нервной системы (плазма, костный мозг, речевой аппарат), половой системы, в печени и поджелудочной железе. Изгоняет паразитов из головы, избавляет от синуситов, эпилепсии, глухоты, истерии, потери памяти. Аиром можно очищать и обеззараживать воду.
Алтей	Используется корень. Оказывает сильнейшее противопаразитарное действие на одноклеточных паразитов, обитающих в крови, плазме, мышцах, мозге, нервной ткани и гениталиях. Эффективно действует на паразитов в органах дыхательной, мочевыделительной, пищеварительной и нервной систем. Спектр губительного воздействия на паразитов широк – от простейших и вирусов до многометровых ленточных. Алтей имеет высокое содержание кремния – элемента жизни.
Базилик	Противопаразитарные свойства аналогичны алтею. Очень удобно при приготовлении пищи использовать порошок высушенной травы.
Барбарис	Противопаразитарным действием обладают все части растения. Чаще всего используют корень. Высушенный и смолотый барбарис можно добавлять в салаты, первые и вторые блюда. Губителен для паразитов печени. Улучшает фильтрующую способность печени, способствует расщеплению жиров, очищению крови.
Гвоздика	Спектр противопаразитарного действия широк – круглые, ленточные и плоские глисты, простейшие, бактерии, грибки и вирусы. Противопаразитарный эффект гвоздики проявляется в плазме, мозге, в нервной и репродуктивной системах. Применение гвоздики при фарингитах, гайморитах, ларингитах, зубной боли и импотенции помогает организму избавиться от паразитов и оказывает оздоравливающее действие. Специя буквально дезинфицирует легкие, желудок и лимфатическую систему.
Гранат	Даже после тепловой обработки сок граната, полученный холодным прессованием, убивает трихомонаду ротовую, бактерий, паразитов, грибков – пенициллиумов и кандидов. Гранат действует против паразитов во всех органах и системах организма человека. Из него готовят настои, отвары, порошок, из гранатовой косточки делают масло. Продукты из граната легко сочетаются с корицей и плодами гвоздики.
Девясил	Используют корень растения и цветы. Противопаразитарное действие проявляется в органах дыхания, пищеварения и нервной системе, во всех других органах, кроме репродуктивной системы мужчин. Девясил очищает от паразитов кровь и легкие, стимулирует детоксикацию и регенерацию тканей легких. Растение сочетается с имбирем, кардамоном, корицей, алтеем и окопником.

Душица	Используется надземная часть растения, собранная во время цветения, в настоях и чайных сборах. Оказывает противопаразитарное действие на бактерии и простейших.
Зверобой	Очень часто используется в сборах вместе с душицей. Его противопаразитарные свойства проявляются в основном в органах газообмена, системе дыхания.
Земляника	Используются листья растения. Сильное средство против паразитов урогенитальной системы.
Ива	Используется кора дерева. Проявляет противовирусное действие. В практике применяется как противолихорадочное и болеутоляющее средство.
Имбирь	Используется корневище растения. Известен своим противопаразитарным действием широкого спектра на гельминтов, вирусы и грибки. Губительно действует на паразитов кишечника и органов дыхания.
Иссоп	Издревле известное глубоко очищающее средство. Листья иссопа в небольшом количестве можно добавлять в салаты, первые и вторые блюда. Это сильное средство против глистов и грибков.
Календула	Ее бактерицидное действие известно издавна. Используются цветы растения для приготовления сборов для чая. Измельченные свежие или сушеные цветы могут быть использованы для приготовления блюд. Противопаразитарное действие широкого спектра.
Калина	Используются ягоды, ветви, листья растения. Противопаразитарное действие оказывает на бактерий, простейших и вирусы.
Кардамон	Используют семена. Противопаразитарные свойства проявляет в пищеварительной, дыхательной и нервной системах, а также в системе кровообращения. Губительно действует на многие виды паразитов – от грибков и вирусов до ленточных глистов. Кардамон – прекрасное очищающее средство для желудка, тонкой кишки и легких. Он действует очень мягко. Повсеместно и издавна употребляется в пищу, является мягким противопаразитарным средством для детей. Хорошо сочетается с фенхелем.
Кинза (кориандр)	Ее зелень и семена применяются повсеместно. Широкий спектр противопаразитарных свойств.
Корица	Не теряет своих противопаразитарных свойств и после тепловой обработки.
Крапива	Собирать ее можно с ранней весны до конца мая. Противопаразитарные свойства довольно широкого спектра – от паразитов кожи, волос до паразитов в легких и кишечнике.
Кресс-салат (перечник, подхренник)	Листья растения имеют вкус хрена и горчицы, проявляют противопаразитарные свойства по широкому спектру и известны своей фитонцидной активностью.

Кунжут	Его семена содержат масло с сильным действием на паразитов кожи и подкожной клетчатки. Семена кунжута применяют в пищу с проявлением противопаразитарных свойств широкого спектра действия – в дыхательной, пищеварительной и урогенитальной (у женщин) системах. Наиболее сильный противопаразитарный эффект оказывают семена черного цвета.
Куркума	Мощное противопаразитарное средство широкого спектра действия (от паразитов головы до паразитов кожи). Порошок из высушенного корневища широко используется для приготовления блюд. Он делает их вкус своеобразно-экзотическим и сообщает им противопаразитарные свойства.
Лавр благородный	Листья и семена содержат ароматические масла с сильными противопаразитарными свойствами. В качестве пряности лавр применяют абсолютно во всех первых и вторых блюдах.
Ладан	Обладает свойствами, похожими на свойства мирры. Он губительно действует на паразитов органов дыхания и головного мозга.
Лопух	Используется корень растения. Воздействует на паразитов, обитающих в крови, органах дыхания, урогенитальной и лимфатической системах. В свежем виде может быть использован в пищу, в сушеном виде служит отличной добавкой к специям и пряностям для первых и вторых блюд.
Люцерна	Используется трава. Из молодых растений можно делать салаты. Для применения в течение всего года можно приготовить сушеную траву и порошок из нее. Можно использовать как противовирусный продукт. Люцерна проявляет мочегонный и противолихорадочный эффект, убивает паразитов в открытых ранах. Сочетается в сборах трав с одуванчиком, крапивой, петрушкой, хвощом.
Малина	Применяются ягоды и листья. Молодые листья малины довольно нежные и могут использоваться в пищу. Листья и ягоды малины оказывают действие на паразитов в системах кровообращения, пищеварения и половой. Ягоды, приготовленные с сахаром, теряют свои противопаразитарные свойства.
Мать-и-мачеха	Листья мать-и-мачехи – прекрасная добавка к салатам. Пагубно действует на паразитов в системе кровообращения.
Можжевельник	Листья и плоды можжевельника содержат ароматическое масло, проявляющее противопаразитарные свойства. Измельченные плоды и листья можно добавлять в салаты, первые и вторые блюда. Основные ударные свойства растения проявляются при воздействии на личинок, вирусы и грибки, обитающие в органах дыхания и активизирующиеся при переохлаждении организма.
Мята полевая, мелисса (лимонная мята, не перечная)	Оказывает действие на паразитов в органах дыхания и урогенитальной системе.

Одуванчик	Собирают в мае-июне. Проявляет сильнейшие свойства против паразитов в системе кровообращения, а также в ее фильтрах – печени и почках.
Окопник	Используются корень и листья растения. Противопаразитарное действие окопника проявляется в крови, мышцах, мозге, нервной системе, более всего он действует на паразитов органов дыхания. Окопник считают сильным средством, регенерирующим ткани органов, съеденных паразитами.
Перец красный жгучий	Используется плод. Сильное противопаразитарное действие красного жгучего перца известно издавна. Он изгоняет паразитов из пищеварительных органов, дыхательной системы, убивает их в крови. Практически все паразиты, обитающие в указанных системах: от вирусов до крупных ленточных глистов, а также грибки – не выдерживают атаки красного перца.
Перец черный, душистый, стручковый	Плоды используются как пряности. Эфирные масла плодов перца проявляют противопаразитарное действие в пищеварительной, дыхательной системах и в органах кровообращения. Черный перец – один из самых мощных продуктов, уничтожающих глистов и грибки в кишечнике. Масляный настой черного перца можно закапывать в нос для оздоровления слизистой и борьбы с гельминтами в мозге. Способствует уничтожению паразитов, вызывающих рожистые воспаления и фурункулы, уничтожает вирусы герпеса. Смешанный с медом, сильно действует на грибки и глистов в легких.
Петрушка	Используется семя, корень, листья растения. Противопаразитарное действие петрушки проявляется в крови, мышцах, плазме. Наиболее сильное противогрибковое и противобактериалъное действие она проявляет в урогенитальной и пищеварительной системах. Из нее можно готовить настои (из травы и семян), отвары (из корня), постоянно добавлять в пищу в свежем виде и в порошках из сушеной зелени и корня. Продукты из петрушки особенно эффективно действуют на паразитов, активизирующихся при охлаждении организма и переутомлении. Свежий сок петрушки (2 ч. ложки утром натощак) – отличное средство при трихомонозе и хламидиозе.
Пижма	Пижма используется в лечении от червей. Наружное применение – используется для лечения чесотки, выведения блох и вшей. Следует помнить, что пижма является ядовитым растением, и нужно соблюдать дозировку. В случае наличия паразитов пищеварительного тракта, аменореи и тошноты используйте настой из цветков пижмы обыкновенной. Одну чайную ложку измельченного сухого растения залить одним стаканом кипятка и оставить под крышкой в течение примерно 15–20 минут. Затем смесь процедить и пить в течение дня в разделенных дозах.
Подорожник	Используются только молодые, нежные листья, которые нужно собирать в первой половине лета. Известен сильным воздействием на гноеродную флору и паразитов, обитающих в крови.

Полынь обыкновенная	Используется надземная часть – трава. Противопаразитарный эффект проявляется в системах кровообращения, пищеварительной, дыхательной, урогенитальной (у женщин) и нервной. Спектр действия достаточно широк: круглые и ленточные глисты, бактерии, простейшие, грибки и вирусы многих видов. Отличное средство – отвар из полыни, в том числе и в сборах трав (довести до кипения и настоять), и порошок из сухой травы. Полынь можно употреблять даже во время беременности: она укрепляет плод, помогая плаценте фильтровать мельчайших паразитов: лептоспир, токсоплазм, хламидий. Полынь можно использовать вместе с имбирем и мятой.
Ревень	Основное противопаразитарное действие проявляется на паразитах выделительной и пищеварительной систем. Ревень и блюда, приготовленные из него (настои, кисели, порошки), убивают вирусы гепатита, дизентерийную палочку, многие виды грибков и гноеродные культуры. По своему действию на паразитов кишечника ревень похож на семя льна.
Роза	Используются цветы растения, обладающие широким спектром противопаразитарного действия. Розовое эфирное масло губительно для грибков, для гельминтов многих видов. Лепестки розы, как свежие, так и сухие, можно настаивать на меду или воде, получая розовую воду. Противопаразитарный эффект розы проявляется в системах кровообращения, урогенитальной (у женщин) и нервной.
Ромашка	Широкий спектр действия на паразитов – от крупных ленточных глистов до вируса гепатита. Противопаразитарный эффект проявляется в пищеварительной, дыхательной и нервной системах.
Сандал	Противопаразитарное действие проявляется в системах кровообращения, пищеварительной, дыхательной и нервной. Действует губительно на простейших, мигрирующих в крови личинок, паразитов в тканях легких, в урогенитальной системе (уничтожает хламидии и трихомонады), убивает паразитов кожи, паразитов, проникающих в нервную систему (опоясывающий лишай), бьет гонококки, герпес и другие вирусы.
Слива	Используется внутренняя поверхность коры. Противопаразитарный эффект проявляется в нервной, пищеварительной, дыхательной системах, системе кровообращения. Из коры сливы готовят отвары, сиропы (действуют на паразитов в легких) и порошки. В коре присутствует синильная кислота, которая очищает от паразитов легкие и лимфосистему, а горький миндаль и абрикосовые ядра являются поставщиками эфирных масел, оказывающих регенерирующее действие на изъеденные паразитами ткани. Раздражение (кашель, бронхит, коклюш, спазмы бронхов и сердцебиение) прекращается. Настои из коры сливы, принимаемые внутрь, очищают сосуды глаз.

Солодка	Противопаразитарный эффект проявляется во всех тканях организма человека: в нервной, пищеварительной, дыхательной, урогенитальной системах. Как противопаразитарное средство солодка эффективно действует при глистных инвазиях в кишечнике, при паразитах в легких (кашель, бронхиты, боль в горле, ларингиты, язвы – следствие миграции личинок паразитов с кровью), при циститах — паразитарном поражении урогенитальной системы (болезненные мочеиспускания).
Тысячелистник	Противопаразитарный эффект проявляется в системах кровообращения, дыхательной и пищеварительной. Применяется от вирусов герпеса, простейших (хламидий и трихомонад), бактерий гноеродных видов до плоских и круглых глистов. Хорошо сочетается с мятой перечной (для женщин), мелиссой (для мужчин), шалфеем и ромашкой.
Укроп	Используются листья, стебель, семена. Эффективно и губительно действует на паразитов в пищеварительной системе, печени и поджелудочной железе, в урогенитальной системе, в коже, в системе кровообращения. Укропное масло убивает грибки, гноеродную инфекцию.
Фенхель	Противопаразитарные свойства проявляются в пищеварительной, мочевыделительной и нервной системах. Семена фенхеля принимают по 1 ч. ложке после еды. Смесь семян фенхеля, кумина и кориандра (1:1:1) способствует пищеварению, изгоняя паразитов из кишечника. Семена фенхеля и кориандра (1:1) принимают в пищу для борьбы с паразитами в мочевыделительной системе. Семена фенхеля способствуют очищению от паразитов тканей грудной железы и увеличению лактации у кормящих матерей.
Хвощ	Хвощ оказывает сильное действие на паразитов в органах дыхания и мочевыделительной системе. Помогает даже при венерических заболеваниях. Это кровоочистительное средство. Хвощ – носитель кремния – элемента жизни. Он укрепляет нервную систему и кости. Адсорбирует вирусы (гриппа, гепатита и другие).
Чеснок	Противопаразитарный эффект проявляется во всех органах и системах человеческого организма. Спектр воздействия чеснока очень широк – нет таких паразитов, которых бы он не смог уничтожить.
Шалфей	Противопаразитарные свойства шалфей проявляет в органах дыхания, системе кровообращения, пищеварительной и нервной системах. Губительно действует на паразитов различных видов: вирусы гриппа, гепатита; простейшие и бактерии; плоские, круглые и ленточные глисты, многочисленные группы грибков.
Эхинацея	Противопаразитарные свойства эхинацеи проявляются в системах кровообращения, лимфатической и дыхательной. На Востоке эхинацею причисляют к растениям, проявляющим противовирусное, антибактериальное, антисептическое, обезболивающее, противоглистное и противогрибковое свойства.

Заключение

№ п/п	Наименование специи	Применение в медицине	Применение в кулинарии
1.	Ваниль	При лихорадке, диспепсии, хлорозе, расстройстве нервной системы, психических заболеваниях, сонливости, ревматизме.	Для приготовления сладостей, печенья, фруктовых компотов, молочных блюд, кремов для тортов и конфет.
2.	Гвоздика	Оказывает обезболивающее, спазмолитическое, антимикробное, потогонное и мочегонное действие, применяют в стоматологии. Улучшает пищеварение и устраняет газообразование.	Для приготовления маринадов. В кондитерском, рыбоконсервном и колбасном производствах.
3.	Кардамон	Антиоксидант, препятствующий старению организма, он выводит токсины, снижает уровень холестерина и укрепляет иммунитет, расщепляет жиры и нормализует обмен веществ.	Используется почти во всех самых известных смесях, таких как «гарам масала» и др. Употребляется в супах (особенно гороховых, фасолевых, чечевичных или бобовых), блюдах из картофеля и риса, овощных блюдах, особенно рагу, пюре, солянках, с луком и чесноком кардамон прекрасно подходит для приготовления домашней птицы.
4.	Имбирь	Для повышения аппетита и улучшения пищеварения, при атеросклерозе, нарушении жирового и холестеринового обмена, для нормализации состояния кровеносных сосудов.	Добавляют при тушении мяса и домашней птицы. В смеси с солью им натирают мясо перед жарением. Употребляется с рыбой, мясными супами и бульонами, блюдами из овощей, риса, бобовых, добавляется к сыру и грибам. Являясь одним из компонентов смеси «карри», имбирь входит в состав многих видов кетчупов.
5.	Куркума	Куркума «очищает организм».	В рыбных карри и рыбных блюдах, для придания цвета и аромата рисовым блюдам, в чатни, в индийском и южно-восточном азиатском рисе.

6 Мускатный орех

Используют при лечении недугов сердечно-сосудистой системы: для нормализации кровообращения, стабилизации артериального давления и снятия головной боли. Восстанавливает пищеварительные функции: помощь в избавлении от диареи, несварения и кишечных инфекций, а также стимуляция аппетита. Кроме того, он действует как ветрогонное средство, выводя из кишечника газы.

В приготовлении сладких блюд — десертов, выпечки, коктейлей и алкогольных напитков.
Для ароматизации творожной массы, пудингов, тортов, печенья, пирожных, кексов, кренделей, булочек и конфет. Мускатный орех используется и в пищевой промышленности для приготовления колбасных изделий, копченой или маринованной рыбы, томатной пасты, кетчупа, сыра, горчицы, для ароматизации какао и шоколада.

7. Бадьян

Оказывает противоспазматическое, ветрогонное действие и улучшает деятельность желудка.

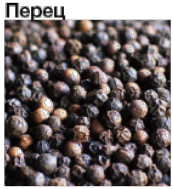
Является главной составляющей в знаменитой приправе из пяти специй, ее применяют в рецепте китайских «чайных яиц», при приготовлении китайской утки, в блюдах с говядиной или свининой, в рыбных супах и гуляшах. Применяется при изготовлении кондитерских изделий.

8. Корица

Одним из наиболее известных эффектов корицы является гипогликемический.
Эта специя является мощным природным антиоксидантом, обладает бактерицидными и противогрибковыми свойствами, пряность поможет справиться с кашлем, снижает кислотность желудочного сока, устраняет тошноту, рвоту, уменьшая метеоризм, ликвидирует запоры, улучшает циркуляцию крови в сосудах головного мозга.

Для десертов, шоколада, острых леденцов и ликеров. На Ближнем Востоке корица часто используется в острых блюдах из курицы или баранины. В Америке корицу и сахар часто используют как добавку к каше или фруктам, особенно к яблокам. Корицу используют при консервировании.

9. Перец



Обладает бактерицидным и потогонным свойствами. Он способствует выведению из организма вредных веществ, возбуждает аппетит, усиливает слюноотделение, способствует пищеварению.

Приправляют пряностью холодные закуски: салаты, икру, маринованную, заливную и фаршированную рыбу, студень, холодные блюда из сыра, творога, мяса, рыбы, птицы, дичи. Ее кладут во все супы.

10. Кориандр

Эффективен для снижения уровня сахара в крови и нормализации содержания в организме инсулина. Плоды кориандра используются как антисептическое и болеутоляющее средство при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Плоды кориандра находят широкое применение как пряность для ароматизации и витаминизации колбас, сыра, мясных и рыбных консервов, маринадов, солений и ликеров, добавляются при выпечке бородинского хлеба, кондитерских и кулинарных изделий, а также при изготовлении некоторых сортов пива.

11. Лавр

Улучшает пищеварение, лечит заболевания печени, желудочно-кишечного тракта, суставы, применяется как мочегонное средство. Высокое содержание фитонцидов позволяет использовать лавр для повышения иммунитета. Масляные экстракты применяются наружно при лечении ревматизма, параличах и простуде.

Приправа к пище и консервам.

12. Шафран

Сильный антиоксидант, уничтожающий вырабатываемые в организме человека с возрастом вредные вещества. Способствует очищению крови, а значит, укрепляет сердечно-сосудистую систему, питает все клетки организма. Оказывает ветрогонное и противоспазматическое действие. Омолаживает весь организм в целом, понижает уровень радиации в организме.

При производстве кондитерских изделий.
В Европе им сдабривают блюда из особо ценных пород тушеной и отварной рыбы, в том числе рыбные супы. В разных национальных кухнях он служит великолепной приправой к мясным, овощным, рисовым и бобовым блюдам. Оттеняет вкус молочных изделий, также помогая усваиваться молоку в процессе пищеварения.

13. Горчица

Применяют при зубной боли, гипертонии, склерозе сосудов, заболеваниях печени и желчного пузыря, расстройствах пищеварения, невралгии, хроническом ревматизме, пневмонии, бронхите, подагре, геморрое.

Кладут в приправы для салатов и в майонезы. Ее добавляют в сырные соусы и соусы для белокочанной и цветной капусты, топинамбура или лука-порея. Она хорошо сочетается с холодным мясом и колбасами.

14. Тимьян

Применяют при простудных заболеваниях как средство, способствующее усилению секреции бронхов и более быстрой эвакуации мокроты. Пьют при кашле, бронхитах и других заболеваниях верхних дыхательных путей. Трава обладает дезинфицирующим, противоглистным и спазмолитическим действием.

Обладает изысканным вкусом и ароматом. Его применяют как в свежем, так и в сушеном виде. Свежие нарезанные веточки тимьяна кладут в супы, вторые блюда и соусы. Эта пряность улучшает вкус мясных и рыбных блюд. Хорошо подходит она также к блюдам из домашней птицы.
В домашнем консервировании его применяют при засолке томатов и огурцов.

15. Зира

Защищает от тошноты, вздутия и несварения. Рекомендуется употреблять при нервном истощении, а в сочетании с медом она улучшает память.
Регулярное употребление зиры в пищу помогает сохранить и укрепить зрение. Оказывает очищающее действие. Настой зиры оказывает мягкое мочегонное действие. Лучший эффект можно получить, если смешать зиру с кориандром и фенхелем.

Зира – важная добавка в несладком индийском напитке с йогуртом «ласси». В кухне Турции и арабских народов пряность – неотъемлемый компонент в блюдах с бараниной, маринованной капустой, а также в блюдах из риса и баклажанов. Используется для приготовления плова, в рыбных блюдах, фаршах для самсы, в маринадных подливках для мяса, соусах и кашах, а также при производстве домашней колбасы из баранины и конины и выпечке хлебобулочных и кондитерских изделий.

16. Эстрагон

Обладает мочегонным, противоцинготным лечебным действием, используется в качестве глистогонного средства. Отмечается положительное воздействие препаратов из эстрагона на органы пищеварения.

Кладут в маринады при засолке овощей, в горячие первые блюда и холодные окрошки, свекольники и др. Добавляют в салаты, закуски, гарниры к мясным, куриным, овощным и яичным блюдам, а также блюдам из морепродуктов.

17. Розмарин

Традиционно розмарин применяется как седативное (успокаивающее) средство.
Фитонциды, которые содержатся в нем, являются отличными антиоксидантами, препятствуют старению организма, стоят на страже молодости и красоты.

Используют при приготовлении любых блюд. Свежие и сушеные листья кладут в блюда из рыбы, мяса и птицы, используют в супах. Любые маринады тоже не обходятся без розмарина. Его добавляют в разнообразные соусы, ароматизируют оливковое масло и уксус.

18. Орегано

Трава душицы применяется в виде настоев как успокаивающее, при нарушениях функции центральной нервной системы, при бессоннице, нервных расстройствах; как средство, усиливающее секрецию желудка при гастритах и перистальтику кишечника при его атонии; при бронхитах в качестве отхаркивающего средства.

Добавляют в пасту, блюда с грибами, сыром, помидорами. Он прекрасно подходит для супов, горячих бутербродов, а также блюд из курицы.
Орегано идеально подходит для ветчины, салатов и всевозможных рыбных соусов. Можно смело добавлять душицу в блюда с картофелем и различные омлеты. Что касается смежных специй, то орегано можно комбинировать с базиликом, майораном, тимьяном и перцем.

19. Барбарис

Очищает и восстанавливает состав крови.
Важное свойство барбариса – способствовать активному оттоку желчи, снимать воспаления внутренних органов, обезболивать, убивать бактерии, снимать спазмы сосудов и мышц.

Используют в консервировании, применяют при квашении капусты и огурцов, а также маринуют отдельно.
Благодаря своему кислому вкусу барбарис является хорошим заменителем уксуса и лимона, поэтому при маринование мяса его можно положить вместе с этими кислыми ингредиентами.
В блюда кладут как свежие ягоды, так и высушенные, измельчённые в порошок.

20. Тмин

Применяется:

- при проблемах с желудочно-кишечным трактом, гастрите, почечных и желчных камнях;
- при диарее и метеоризме, для очищения кишечника;
- при острых аллергических реакциях, к которым относятся: астма бронхиальная, частый насморк, сенная лихорадка, нейродермит, аллергический конъюнктивит;
- при сниженном иммунитете, который проявляется частыми простудными заболеваниями, и склонности к инфекциям;
- при заболеваниях ушей и рините;
- при респираторных болезнях в виде сухого кашля, простуды, бронхита, синусита, коклюша и лёгочных заболеваниях;
- при болезнях мочеполовой системы, таких как нефрит, пиелонефрит, уретрит, цистит.

Используют при консервировании помидоров, огурцов, патиссонов, грибов и других овощей. Тмин идеально подходит к картофелю. Его добавляют во всевозможные рагу, жаркое, запеканки. Тмин придаёт особый вкус блюдам из фасоли, гороха, чечевицы. Он хорошо сочетается с рисом и гречкой. Специю используют для маринования и засолки сельди.

21. Базилик

Растение поднимает общий тонус, восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта, стимулирует пищеварение. Помогает при инфекциях верхних дыхательных путей, воспалительных заболеваниях почек и проблемах с кровообращением.

При солении томатов, огурцов, патиссонов и белых грибов, при квашении капусты, мариновании баклажанов и болгарского перца.

22. Майоран

Майоран улучшает пищеварение, показан при метеоризме, оказывает мочегонное и седативное действие.

Добавляют к салатам, супам, рыбным и овощным блюдам в свежем или сушеном виде и при консервировании.

23. Фенхель

При простуде, бронхите, бронхиальной астме, неврастении, метеоризме, спастических колитах.

Свежие листья этого растения в европейской кухне добавляют в салаты, овощные и рыбные первые и вторые блюда, а также в соусы, майонезы. Особенно эффективна эта пряность с морской рыбой (лососем, сардинами, макрелью, окунем и др.). Хорошо подходит она к блюдам из жирного мяса, особенно свинине. В Италии фенхель часто маринуют. В целом виде листья используют как «подкладку» при запекании мяса, курицы или рыбы.

24. Можжевельник

Растение обладает антисептическими, седативными (успокаивающими), дезинфицирующими, противовоспалительными, мочегонными свойствами. Помимо этого можжевельник оказывает гипотоническое действие, омолаживает кожу, стимулирует либидо, нормализует обмен веществ и функционирование ЖКТ.

При копчении и жарении на углях или открытом огне мяса, дичи, рыбы.
Специя можжевельник добавляется в блюда из картофеля, фасоли, паштеты, фарши, маринады, соусы, выпечку.
На Руси с давних времен из шишкоягод можжевельника готовили квас, морс и хмельное вересовое сусло.
Популярен можжевельник при заквaске овощей, например, немецкий рецепт Sauerkraut предписывает квасить капусту с можжевельником, тмином, лавровым листом в дубовых бочках.

25. Мята перечная

В народной медицине отвар травы пьют при болях в животе, для аппетита, при поносе, кашле, болях в сердце, тошноте, изжоге. Зеленые листья прикладывают сквозь холщовую тряпку на ожоги, нарывы.

В свежем виде мяту часто добавляют к пикантным блюдам из баранины и птицы.
Сухая молотая мята широко используется при изготовлении самых разных мучных изделий, особенно в выпечке.
Ее добавляют в морсы, компоты, кисели, сиропы. Особой популярностью у многих народов пользуется чай с мятой.

Об авторе

Резник Лидия Владимировна

● Закончила Российский Экономический Универстет имени Г. В. Плеханова, кандидат экономических наук.

● Опыт работы в банковской системе более 25 лет в кредитном, клиентском, региональном департаментах. Участие в

работе ряда межправительственных комиссий, форумов, а также различных комитетов и рабочих групп.

● Финансовый консультант.

● Любимое увлечение – путешествие, как способ познания мира, культуры, традиций, духовного обогащения и развития.

● Автор ряда публикаций о банковской деятельности.

● Автор книги “КОД 315” в соавторстве с Л. Пеняйчевой.

● Автор книги “25 любимых специй”.

● Моя мечта – посетить все страны и написать книгу о путешествиях “Мир без границ”.

e-mail: lidia-reznik@mail. ru

блог: http://rezniklidia. ru

Мир специй – это культура, традиции, здоровый образ жизни, это обширная география присутствия и применения, это запахи, которые манят своим тонким и терпким ароматом, это цветовая палитра природы, глубина цвета которой завораживает, это всегда тайна, остающаяся неразгаданной, как любовь, возвышающаяся и неиссякаема…

Рецензия

Книга «25 любимых специй» пошагово и вдумчиво знакомит читателей с миром разнообразных специй, местом их «рождения» и увлекательно описывает исторические события, кулинарные блюда и рецепты красоты, связанные с пряностями. Она полностью соответствует своему названию и жанру, а ее содержание станет настоящей находкой не только для кулинаров, но даже и для историков.

Сладость ванили, терпкость можжевельника, легкий аромат корицы… Еще ни одна национальная кухня не смогла обойтись в создании повседневных и праздничных блюд без аппетитных специй. Острые и невероятно ароматные пряности способны кардинально изменить вкус конкретного яства или просто нежно подчеркнуть звучание всех составных блюда. Они насыщают еду полезными минералами и витаминами, дарят бодрость и помогают привести в порядок эмоции и чувства после тяжелого рабочего дня. Но как именно человечество открыло для себя разнообразие ароматных специй? И каким образом эти острые, сладкие, бодрящие и тонизирующие пряности повлияли на становление цивилизации людей и распределение богатств и власти в мире?

Книга насыщена правдивыми историческими фактами и этнографическими описаниями разных стран мира. Она вполне может стать источником достоверной информации для людей, предпочитающих путешествовать по экзотичным уголкам планеты. Ее основная тема – описание специй и сферы их употребления – будет интересна многим читателям, а легкий стиль подачи не самого простого материала позволит прочесть книгу буквально «на одном дыхании». Ее содержание актуально для людей, чья домашняя библиотека наполнена полезными советами в разных областях повседневной жизни. После прочтения книга оставляет приятное впечатление и мотивирует провести кулинарные эксперименты со всеми описанными пряностями.

Алла Александрова, рецензент Издательства «Эдитус»

Ссылки:

http://www. playcast. ru/?action=showArticle&articleId=39060&module=blog

http://yazdorovee. ru/maslo-gvozdiki-svojstva-primenenie-recepty

http://www. niksya. ru/?p=1221

http://vpotokedeneg. me/ezoterika/magicheskie-svojstva-koritsy-kak-privlech-udachu. html

http://www. fantasiya. net/publ/zashhita_ot_negativa/zashhita_ot_negativa/aromagija/104-1-0-993

http://www. liveinternet. ru/users/anna-bon/post124606990/

http://netkilo. ru/product/koritsa

http://www. svali. ru/catalog~163~index. htm?details=1&tur_t=1

http://www. liveinternet. ru/users/4963904/post230488107/

http://supercook. ru/za-18. html

http://www. turcalendar. ru/madagaskar

http://mirchudes. net/africa/107-tanzania. html

http://sekretu. com. ua/index. php/produkty/222-koritsa-v-kosmetologii

http://www. piluli. ru/product631007/product_info. html

http://netkilo. ru/product/koritsa

http://настоящие-специи. рф/index. php?catid=28&id=75&option=com_content&view=article

http://www. vedanews. ru/content/view/1096/40/

http://cosmetic. ua/chernyy_perets_v_kosmetike

http://foodactive. com. ua/produktsiya/piperin-piperine. html

http://tailife. net/mesta/dostoprimechatelnosti/top-10-dostoprimechatelnostej-tailanda. html

http://warps. ru/Таиланд/особенности/Кухня_Таиланда. html

http://alltop10. org/10-interesnyih-faktov-o-tailande/

http://www. n-med. ru/koriandr. html

http://netkilo. ru/product/koriandr

http://wlambre. ru/magicheskie-svojstva-aromatov/

http://vkusnoblog. net/products/maslo-koriandra

http://travel. rin. ru/cgi-bin/pages-tree. pl?n=2319

http://yavshoke. net/interesno/1198/interesnye-dostoprimechatelnosti-marokko/

https://truerizm. ru/country/morocco/39582/

http://anydaylife. com/fact/post/987

http://takearest. ru/morocco-interesting-facts

http://www. bankreceptov. ru/spice/spice-0191. shtml

http://opitanii. net/story/lavrovyy-list 2016 © opitanii. net

http://www. justlady. ru/articles-125388-maslo-lavra

http://www. grekomania. ru/articles/greek-history
http://dic. academic. ru/dic. nsf/ruwiki/692276
http://gidnenuzen. ru/natsional-ny-e-kuhni/natsional-naya-kuhnya-gretsii
http://1001facts. info/interesnye-fakty-o-grecii/
http://istoki. kh. ua/retsepty-dolgoletiya/shafran
http://www. tiensmed. ru/news/shafran1. html
http://www. livemaster. ru/topic/1575218-shafran-primenenie-v-kosmetologii
http://miry-mir. com/iran/
http://myblog-galina. blogspot. ru/2010/10/blog-post_10. html
http://countries. turistua. com/ru/iran-kitchen. htm
http://ukuzi. ru/?p=1665
http://www. spiceszdorovie. ru/semena-gorchicy/#axzz4Am5k7hu2
http://www. bodybuilding-shop. ru/pischevaya-cennost-produktov-tablica-pischevoy-cennosti/
http://www. gabris. ru/gabris/health/mustard/oil/
http://www. infrance. ru/france/korotkaya-istoriya/korotkaya_istoriya-francii. html
http://www. webeconomy. ru/index. php?newsid=1384&page=cat&type=news
http://france. obnovlenie. ru/places/bourgogne-delicatessen/4875/
http://amazingfood. ru/encyclopedia/spices/34-timyan. html
http://www. greenplanet. pro/encyclopedia/timyan/
http://chemodan. com. ua/spain/spain2. html
http://www. olegcherne. ru/statyi/88-flamenco
http://amazingfood. ru/encyclopedia/spices/25-zira. html
http://yahoreca. ru/abc/encyclopedia/foodstuffs/216/
http://mshealthy. com. ua/nar-med-aurveda-specii-kumin. html
http://your-diet. ru/?p=2973
http://www. cooper-tour. ru/informacija-o-stranah/150. html
http://ru-world. net/malta-ekonomika/
http://wiki-turizm. ru/malta/95-kuhnya-malty
http://www. edimdoma. ru/kulinarnaya_shkola/tips/show/17816-estragon-polza-i-pravila-ispolzovaniya
http://netkilo. ru/product/estragon
http://novoston. com/news/estragon-37167/
http://www. mycosmetik. ru/efirnye-masla/384-efirnoe-maslo-estragona-bio. html
http://antiquehistory. ru/istoriya-mongolii-kratko/
https://ru. wikipedia. org/wiki/Экономика_Монголии
http://www. kailash. ru/c014/162. html
http://www. kailash. ru/c014/162. html
http://4put. ru/pictures/max/1087/3340255. jpg

http://www. inflora. ru/directory/spices/rosemary. html
http://netkilo. ru/product/rozmarin
http://www. prosto-mariya. ru/efirnoe-maslo-rozmarina-svojstva-primenenie-dlya-volos-dlya-lica-ot-pryschej-recepty-protivopokazaniya_882. html
http://algarvehome. ru/kratkaya-ictoriya-1182836680. html
http://lifeglobe. net/entry/5000
http://euro-map. com/karty-portugalii/azorskie-ostrova/azorskie-ostrova-na-karte-mira. jpg
http://tatlm. ru/portugaliya/interesnye-fakty-o-portugalii. html
http://www. ayzdorov. ru/tvtravnik_oregano. php
http://edaplus. info/produce/oregano. html
http://www. mayfieldflowers. co. uk/wp-content/uploads/Oregano. jpg
http://st. depositphotos. com/1005048/3452/i/950/depositphotos_34520345-Herbal-tea-from-oregano-in-a-glass-cup-on-a-board. jpg
http://economic-basic. ru/ekonomiki-stran-mira/ekonomika-egipta. html
http://economic-basic. ru/ekonomiki-stran-mira/ekonomika-egipta. html
http://vskazku. com/thread-221-1-1. html
http://www. softtour. by/img/tours/4297/4599. 63111. jpg
http://komsomolsk-na-amure. vputi. info/content/Egipet/Blyuda-Egipta-01_1890_1. jpg
http://putevojdnevnik. ru/afrika/egipet/541-nacionalnaja-kuhnja-egipta
http://edaplus. info/produce/barberry. html
http://womanadvice. ru/barbaris-recepty-prigotovleniya
http://adonis-crimea. com. ua/crimea/istorija-kryma. html
http://krymkrymkrym. ru/dostoprimechatelnosti-kryma-zamok-lastochkino-gnezdo
http://www. tourister. ru/world/europe/russia/city/yalta/castles/12436
http://www. tourister. ru/world/europe/russia/region/krym/placeofinterest
http://www. tourister. ru/world/europe/russia/city/feodosiya/artgallery/12423
http://zonatigra. ru/publ/magicheskie_i_celebnye_svojstva_priprav/tmin/22-1-0-525
http://www. kakprosto. ru/kak-892126-vse-o-tmine-kak-pryanosti
http://vegameal. com/tmin-poleznye-svojstva-primenenie-tmina-v-medicine. html
http://pro-maski. com/oils/maslo-chernogo-tmina. html

http://netkilo. ru/product/tmin
http://body-market. ru/blog/48_interesnye-fakty-o-chernom-tmine-html
https://ru. wikipedia. org/wiki/Турция
http://fx-currencies. ru/articles/ekonomika-turcii-2014-2015-gg/
http://www. rutraveller. ru/country/Turkey/places
http://gidnenuzen. ru/natsional-ny-e-kuhni/natsional-naya-kuhnya-turtsii
http://www. ics-club. ru/data/2015/08/26/2202553529/1838011. jpeg
http://www. 7dach. ru/Exspert/aromaten-mnogolik-vsem-izvestnyy-bazilik-2232. html#ixzz4FssYWyzH
http://womanadvice. ru/bazilik-primenenie#ixzz4FsxTVv7i
http://health-diet. ru/usda/spices/14027. php
http://www. neboleem. net/bazilik. php
http://www. neboleem. net/bazilik. php
http://shipovnik. ru/content/view/1044/163/
http://eatonline. ru/upload/iblock/42d/42d8cafb3afeb9ef797f40c1acd31926. jpg
http://to-name. ru/historical-events/italia. htm
http://miaitalia. info/view_article. php?id=201
http://lifeglobe. net/entry/4682
http://italy-map. ru/italy/italiya-na-karte-mira. jpg
http://milanshopping-tour. com/Portals/0/EasyGalleryImages/1/2157/2571_20120306033149. jpg
http://vsefacty. com/fact/interesnye-fakty-o-italii-video
http://edaplus. info/produce/barberry. html
http://womanadvice. ru/barbaris-recepty-prigotovleniyahttp://onwomen. ru/majoran-priprava. html#i-5
http://www. okkult. in/travnik-fudima/m. php
http://investfuture. ru/files/news/5720c25dd9e83. jpg
http://luckycamper. net/country/алжир/все-о-алжире/6530-история-алжира
http://total-rating. ru/713-ekonomika-alzhira. html
http://www. world-globe. ru/countries/algeria/tourism/
http://www. exomapia. ru/places/2335
http://www. openarium. ru/Алжир/Алжир/Древние_города/
http://geography-a. ru/africa/stranyi-afriki/stranyi-severnoy-afriki/alzhir/alzhirskaya-kuhnya
http://gidnenuzen. ru/natsional-ny-e-kuhni/natsional-naya-kuhnya-alzhira
http://evgenyastasaid. livejournal. com/44131. html
http://iloveafrica. travel/countries/alzhir/obekty-yunesko-alzhira/
http://netkilo. ru/product/fenkhel

http://vegameal. com/fenxel-lechebnye-i-poleznye-svojstva-vse-o-fenxele. html

http://euro-map. com/karty-germanii/germaniya-na-karte-mira-min. png

http://www. yestravel. ru/germany/

http://www. ved. gov. ru/exportcountries/de/about_de/eco_de/

https://ru. wikipedia. org/wiki/Туризм_в_Германии

http://lifeglobe. net/entry/6733

http://gidnenuzen. ru/natsional-ny-e-kuhni/natsional-naya-kuhnya-germanii

http://all-germany. com/zemli-germanii/saksoniya. shtml

http://www. liveinternet. ru/users/3434968/post161223332

http://web-kapiche. ru/200-mozhzhevelnik. html

http://witchcraft. com. ua/wicca-witchcraft/herbal-magic/juniper. html

http://netkilo. ru/product/mozhzhevelnik

http://nmedic. info/story/mozhzhevelnik

http://www. stranz. ru/str/122-jap/1524-japgu. html

http://jamato. ru/istoriya-yaponii

http://www. gecont. ru/articles/econ/japan. htm

http://tonkosti. ru/Достопримечательности_Японии

http://gidnenuzen. ru/natsional-ny-e-kuhni/natsionalnaya-kuhnya-yaponii

http://fastit. ru/mint. html

http://netkilo. ru/product/myata

http://www. wremjakoldowstwa. com/t470-topic

http://www. prosto-mariya. ru/svojstva-i-primenenie-efirnogo-masla-myaty-perechnoj_1127. html

http://myvitablog. ru/myata-vyrashhivanie-lechebnye-svojstva-i-protivopokazaniya/

http://to-name. ru/historical-events/velikobritania. htm

https://sites. google. com/site/englishproverbsandsayings/home/osobennosti-anglijskogo-nacionalnogo-haraktera-i-mentaliteta/osobennosti-anglijskogo-nacionalnogo-haraktera-i-mentaliteta

http://antiquehistory. ru/velikobritaniya-kratko-istoriya/

https://ru. wikipedia. org/wiki/Экономика_Великобритании

http://www. rutraveller. ru/country/United_Kingdom/places

https://ru. wikipedia. org/wiki/Британская_кухня

http://www. dunaspb. ru/uploaded/Leeds. jpg http://www. dunaspb. ru/uploaded/Leeds. jpg

http://nexttriptourism. com/wp-content/uploads/2012/12/Windsor-Castle-Amazing. jpg

https://vk. com/akademia. zdorovia?w=wall200282736_3121

http://anydaylife. com/fact/post/1096

http://www. myshared. ru/slide/313225/
http://yalechusama. ru/poleznye-svojstva-kardamona. html
http://www. liveinternet. ru/users/5039033/post377242013
http://www. liveinternet. ru/tags/%C8%EC%E1%E8%F0%ED%EE%E5+%EC%E0%F1%EB%EE/
http://w n/ekspozicii6/2floor/indonesia/indoneziya/tradicionnyj_byt/nacionalnaya_kuhnya/ww. liveinternet. ru/users/vodolei/post343946827
http://ru. rfwiki. org/wiki/Туризм_на_Шри-Ланке
http://ppt4web. ru/geografija/shrilanka0. html
http://www. turkaramamotoru. com/ru/Туризм-в-Индии-282530. html
http://www. placename. ru/page-id-407. html
http://wiki. ru/sites/induizm/id-articles-443021. html
http://asonov. com/goroda-i-strany/molukkskie-ostrova-ostrova-pryanostej. html
http://arinagold. ru/indonesia
http://chefonline-ru. livejournal. com/50640. html
http://econet. ru/articles/90678-badyan-zvezdchatyy-anis-zvezda-sredi-pryanostey
http://www. ruboman. ru/2012/05/24/nacionalnaya-kuxnya-vetnama. html
https://ru. wikipedia. org/wiki/Туризм_во_Вьетнаме
http://www. ice-nut. ru/vietnam/vietnam004. htm

notes

Примечания

1

http://worldride. ru/ru/интересные-факты-о-шри-ланке/

2

см. раздел «Базилик»